عبلة بساط جمعة

مهارات في التربية النفسية

لِفرد متوازن
وأسرة متماسكة

دار المعرفة

بيروت ـ لبنان

١٥٦
م ع ح

مهارات في التربية النفسية

عبلة بساط جمعة

مهارات في التربية النفسية

لفرد متوازن
وأسرة متماسكة

دار المعرفة
بيروت ـ لبنان

جميع حقوق الملكية الأدبية والفنية
محفوظة لدار المعرفة بيروت - لبنان

Copyright© All rights reserved
Exclusive rights by **Dar Al-Marefah**
Beirut - Lebanon

ISBN 9953 - 420 - 70 - X

الطبعة الثالثة
1430هـ - 2009م

دار المعرفة للطباعة والنشر والتوزيع
DAR AL-MAREFAH
Printing & Publishing

جسر المطار شارع البرجاوي • هاتف: ٨٣٤٣٠١_٨٣٤٣٣٢
فاكس: ٨٣٥٦١٤ • ص.ب: ٧٨٧٦ _ بيروت _ لبنان
Airport Bridge Birjawi Str. • Tel: 834301-834332
Fax: 835614 • P.O.Box: 7876 Beirut - Lebanon
Email: info@marefah.com • www.marefah.com

إليك ربي أهدي عملي هذا علّهُ يكون مسجلاً
ولو صغيراً في صحيفة أعمالي. اللهم بارك لي
وبارك فيَّ وارضَ عني فإن رضاك هو جل
مبتغاي. والحمد لله رب العالمين

عبلة

مقدمة الطبعة الثانية

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَٰنِ الرَّحِيمِ

بفضل من الله تعالى نفذت الطبعة الأولى من مهارات في التربية، وها نحن بصدد إصدار الطبعة الثانية.

وبحمد الله وبفضله كان استقبال الكتاب جيداً.

لم نشأ أن نضيف على الكتاب جديداً،

ولقد سمعت ملاحظات كثيرة وتعليقات مشجعة من كثيرين وكان هنالك إقبال على شراء الكتاب من خارج بلدي لبنان،

وأخذت بعض الأخوات يهدينه للمقبلين على الارتباط أو لحديثي الأمومة مما أسعدني كثيراً، حتى أن بعض الجمعيات الخيرية والحلقات الدينية والتربوية تدارسنه فيما بينهم وأطلعوا الجيل الجديد عليه،

ولهذا كله الحمد لله.

مع مرور الوقت، وكلما عدت إلى الكتاب لأقرأه، أتفاعل معه كأني أدونه للمرة الأولى،

صدقاً فأنا أدمع عند بعض الفقرات وأتعاطف مع غيرها وأتذكر نفسي وأبنائي مع كثير من مواقفها.

هذا الكتاب نسيج مني ومن تجاربي الخاصة وتجارب آخرين كثيرين جمعتها علّ الاستفادة تعم عدداً أكبر من الناس.

الحمد لله على كل ذلك، وكله بفضل من الله ومنة.

أنا لا أجد وسيلة لشكر المولى على ما أنعم به عليّ،

وأتوجه إليه بالدعاء المخلص أن تعم المودة والرحمة كل بيت وأن يصبح الفرد المسلم أكثر اتزاناً وإيماناً وتصبح أسرنا أكثر تماسكاً.

وختاماً أكرر طلبي من القراء الكرام بأن يقرؤوا كتابي بالعين والعقل والقلب.

المؤلفة

شكر وتقدير

بسم الله الرحمن الرحيم والحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى سيد المرسلين.

الحمد لله الذي قدّر لنا هذا.

أن يصدر لي كتابٌ بعد هذه المسيرة المهنية الطويلة أمر يثير استغرابي ودهشتي شخصياً. هذا الكتاب ما كان ليصدر لولا فضل الله عليّ وفضل كل من سخرهم لي للمساعدة والمساندة.

ومع أن هناك عدد كبير من المحيطين ممن ساهم وساعد وشدّ على يدي وأيّدني بالثناء والدعاء، وإلى كل هؤلاء الشكر الجزيل، إلا أني أود أن أخص بالشكر سماحة مفتي الجمهورية اللبنانية الدكتور محمد رشيد راغب قباني حفظه الله لموافقته على بث برنامج «مهارات في التربية» عبر أثير إذاعة القرآن الكريم. وأشكر الأستاذ زياد دندن مدير الإذاعة الذي اقتنع بمضمون وأسلوب برنامج «مهارات في التربية» وتحمّل تبعية قرار بثه في حلته القديمة وحلته الجديدة.

أشكر الشيخ الدكتور يوسف المرعشلي الذي شدّه مضمون البرنامج ونوّه به لمدير دار المعرفة. وأسجل شكري للسيد محمد فولادكار الذي اتصل مشجعاً وراعياً لتحويل حلقات البرنامج إلى كتاب.

أشكر الأستاذة مهى فتحه المبشر التي كانت السبب المباشر في التحاقي بالإذاعة، كما أشكر الأخت الصديقة شيرين خورشيد التي صدّقت بي منذ أن رأتني.

شكراً لموظفي ولمستمعي إذاعة القرآن الكريم الذين استمعوا وشاركوا وتفاعلوا مع مضمون البرنامج. شكراً لجميع الأخوات اللواتي يستمعن إلى حديثي كل أربعاء في قاعة المفتي حسن خالد رحمه الله في جامع الإمام علي ولدعواتهن الجماعية لي بالتوفيق.

قد أستطرد وأدوّن الشكر لأسماء كثيرة ساهمت بشكل مباشر وغير مباشر في جعل هذا الكتاب حقيقة جميلة.

شكراً

أعم الشكر

إلى والديّ كامل ونهدية البساط، إن وجودهما ودعمهما وتسامحهما ودعاءهما قد جعلني ما أنا عليه.

إلى أبنائي محمد لؤي وحسام، لقد حباني الله بشابين جامعيين هما فعلاً من أكبر نِعم المولى علي. شكراً لوجودهما، شكراً لتفاعلهما، شكراً لكونهما أبنائي. هما حقاً فخري واعتزازي.

وأخيراً إلى زوجي وصديقي ورفيق دربي وفيق، لثقته بي ودعمه لي وبصمته على كل ما أعمل.

عبلة

مقدمة

مهارات في التربية النفسية بدأت كدورات ضمن نظام المواد الحرة في دار اقرأ بجامع السلطان محمد الفاتح وكنت أقدمها على مدى ثمانية أسابيع. هذه الدورات لاقت رواجاً واستحساناً وقد منَّ الله عليَّ بأن قدَّمتها لأكثر من مرة وفي أكثر من مكان. عندما اتصل بي السيد زياد دندن لكتابة فقرة قصيرة للإذاعة تُعنى بالتربية ألهمني الله أن أبدأ بهذه الدورات حيث أنها تُعنى بالفرد وشخصه وكيف عليه أن يعمل على أن يكون متوازناً. بعد هذه البداية كان السؤال كيف أستمر في طرح الأفكار لبرنامج مهارات في التربية، وكان الجواب أيضاً إلهاماً من الله تعالى بأن نجعل للفرد المتوازن شريك حياة على خلق سليم وأساسٍ متين في بيت زوجية ملؤه المودة والرحمة، ومن ثم نتابعهما في إنشاء صداقة متينة مع بعضهما البعض والآخرين ويلي هذا إنشاء الأسرة ومتابعة الأبناء أطفالًا ومراهقين في جميع جوانب حياتهم.

أرجو أن أكون قد وفقت في طرح الأفكار ونقل صورة واقعية لمعاناة صحيحة وعرض المهارات اللازمة لمعالجتها.

كتاب مهارات في التربية النفسية أبدًا لن يحل كل المشاكل التربوية والنفسية ولكنه مجهود مخلص لوضع الحلول في نقاط على شكل مهارات آملين بأن يتبَعها القارىء فتخفف عنه معاناته وتساعده على حل أكبر قدر من مشاكله التربوية والنفسية خاصة مشاكل الأبناء في الطفولة والمراهقة.

حاولت جاهدة أن أجعل مضمون الكتاب واحداً متسلسلاً إلا أن القارىء سيلحظ وفي أماكن عديدة بأنه كتابات مستقلة في حد ذاتها. كما أن هنالك بعض التكرار وقد تركته كما هو عمداً لأن المضمون ولو متكرراً يساعد في إفادة أكبر.

يتكون هذا الكتاب من ثمانية أقسام هي على الشكل التالي:

القسم الأول: يتناول مهارات التربية الشخصية أهم الركائز والمبادىء والصفات والمهارات. كذلك يتناول أهمية تغيير الذات لتربية نفسية صادقة. مهارات «الكيف» التي تساعد أكثر من غيرها على حل المشاكل ومواجهتها، مهاراتٍ لتغيير المفهوم لأنه السبيل الأمثل لتغيير السلوك. مهارات تقدير الذات والرضى عنها، بعدها يتطرق إلى أهمية الصداقة مع النفس لأنها المدخل السليم لصداقة مع الآخرين والإحساس براحة البال، وينتهي هذا القسم بعرضٍ لبعض السلوكيات اليومية التي تظهر مؤهلات الفرد وتعزز تواصله الإيجابي مع المحيط.

القسم الثاني: يتناول مهارات الشراكة الزوجية فيتحدث عن مهارة اختيار الشريك وأهم الخلقيات التي يجب أن يتحلى فيها وكيفية البحث عنها. بعد ذلك يحدد مهارات البنى التحتية واللبنات الأساسية لبيت زوجية ملؤه المودة والرحمة. وأهم المواضيع التي يجب على الشريكين أن يتوافقا عليها أو على احترامها وتقبلها كما هي. كذلك يعرض لأهم أسباب الخلافات الزوجية وتأثيراتها وينهي بسرد معاناة حقيقية لزوجين شابين.

القسم الثالث: يتناول مهارات بناء الأسرة فيوضح أهمية الحمل وأهمية اعتناء الأم الحامل بنفسها وبالجنين. يتطرق إلى مهارة استقبال الوليد والاعتناء به والتواصل الإيجابي معه. بعدها يعرض لأهم الخطوات للاعتناء بالوليد الجسدية، والاجتماعية وحتى إدراكاته العقلية.

القسم الرابع: نتدرج في هذا الفصل لنتكلم عن مهارات تربية الأبناء. يبدأ القسم في إعطاء ملخص صغير لأهم المبادىء التربوية السليمة منها والخاطئة لأنها الوقاية التي تجنب الأبناء كثيراً من المشاكل التربوية والنفسية. بعدها نتحدث عن ضرب الأبناء ومساوىء الضرب وأهم الأسباب التي تدعو الآباء لضرب أبنائهم. كذلك

يتطرق إلى أسباب الضرب بين الأشقاء أنفسهم وسبل الوقاية منها. ثم نعرض لدراسة ميدانية أجريتها على مدرسة محلية في بيروت لاستخلاص أهم السلوكيات الوقائية. نختم هذا القسم بأفكار لبعض النشاطات المنزلية التي تساعد في تهذيب الأبناء وتدريبهم على أمور حياتية حتى يبتعدوا عن الحركة الفائضة والعدوانية في المنزل.

القسم الخامس: أفردت هذا القسم للتعريف باضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز وأهم الآراء بصدده، كما أفردت صفحات لعدد من المهارات العملية للتخفيف من كثرة الحركة وتعزيز التركيز عند الأبناء. هذا القسم يبين أن أغلب هذه المهارات قد تستعمل كوقاية لكل الأبناء وحتى للبالغين أيضاً وليس فقط لأطفال أو مراهقين يعانون من كثرة حركة وقلة تركيز.

القسم السادس: يتولى عرض مهارات في معالجة عدد من المشاكل النفسية التي يعاني منها الأبناء في مقتبل العمر فيعرض لتعريف الصحة النفسية تعريفاً يناسب شريعتنا المسلمة. ثم يعرِّف المشاكل النفسية كالخوف والعدوانية والخجل والكذب والسرقة ومشاكل النطق والتبول اللاإرادي يعرِّفها ويعرض لأهم المهارات التي تعالج هذه المشاكل أو تخفف من آثارها السلبية.

القسم السابع: يعرض لمهارات تربية المراهق فيعدد أهم المتغيرات التي يتعرض لها المراهق، ثم يبين أهم المشاكل التي يواجهها وبعض المهارات الوقائية والعلاجية لهذه المشاكل بعد ذلك يتطرق لأسباب طرد المراهق خارج المنزل وآثاره السلبية على المراهق وعلى أفراد الأسرة. يلي ذلك حديث من القلب إلى الأبناء المراهقين ليكونوا واعين مسؤولين كما يحب الآباء ويرضون.. أخيراً يَذْكُر بعض مهارات المذاكرة والتحضير للامتحانات.

القسم الثامن: هو عبارة عن مهارات متفرقة كنت قد عرضت لها في الإذاعة وأحببت أن يتضمنها كتاب مهارات في التربية النفسية لأنها مكملة لمهارات تربوية أعتبرها وقاية وعلاج لعدد من المسائل في عدد من المناسبات، وكانت على التالي مهارات التحضير للعيد، مذكرة أرسلها طفل لوالدته، مهارات لمساعدة الطفل في التحصيل الدراسي، مهارة اختيار المدرسة لتكون مكملاً للدور التربوي الذي نتمنى لأبنائنا. أيضاً هنالك وقفة مع المرأة الأم وتكريم الإسلام لها. يليها مهارة تقبُّل الأبناء على ما هم عليه وليس لما نريد ونطمح، والختام كان عمل مقارنة بين التربية النفسية والدعوة راجين أن تصبح الدعوة تربية. كذلك لقد جمعت آيات السكينة من القرآن الكريم في نهاية الكتاب علٍّ القارىء يستعين بها لاستجلاب الهدوء والسكينة.

وأخيراً آمل أن يساهم هذا الكتاب في تعزيز مهارات الفرد الشخصية والأسرية وآمل أن يكون عوناً في تنشئة فردٍ أكثر توازناً وأسر أكثر أمناً وسلاماً.

أتمنى أن يُقرأ هذا الكتاب بالعين والعقل والقلب

شكراً

المحتويات

مقدمة ٩

القسم الأول: مهارات التربية الشخصية ١٧

الفصل ١: الشخصية المتوازنة ٢٣

الفصل ٢: مهارات تغيير الذات ٥١

الفصل ٣: مهارات في التربية «لماذا»؟ أم «كيف» ٥٩

الفصل ٤: مهارات تغيير المفهوم وتغيير السلوك ٦٣

الفصل ٥: مهارات تقدير الذات ٦٨

الفصل ٦: مهارات راحة البال ٧١

الفصل ٧: مهارات الصداقة ٧٦

الفصل ٨: مهارات السلوكيات اليومية ٨١

القسم الثاني: مهارات الشراكة الزوجية ٩١

الفصل ١: مهارات اختيار الشريك الآخر ٩٣

الفصل ٢: مهارات بناء بيت الزوجية. ١٠٠

الفصل ٣: مهارات لتفادي المشاكل الأسرية ١٠٥

الفصل ٤: معاناة زوجين شريكين ١٠٩

القسم الثالث: مهارات بناء الأسرة ١١٥

الفصل ١: مهارات الحمل ١١٧

الفصل ٢: مهارات استقبال الوليد ١٢٢

الفصل ٣: مهارات التواصل مع الرضيع ١٢٦

الفصل ٤: مهارات التربية الجسدية ١٣٣

الفصل ٥: المهارات الحركية والاجتماعية والإدراكات العقلية ١٣٨

القسم الرابع: مهارات تربية الأبناء ١٤٣

الفصل ١: مهارات التربية السليمة ١٤٥

الفصل ٢: أساليب تربوية خاطئة ١٤٩

الفصل ٣: ضرب الأبناء لماذا؟ ١٥٣

الفصل ٤: الضرب بين الإخوة ١٥٨

الفصل ٥: دراسة ميدانية ١٦٣

الفصل ٦: نشاطات منزلية ١٧٢

القسم الخامس: اضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز ١٧٧

الفصل ١: تعريف اضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز ١٧٩

الفصل ٢: الذكاء المتعدد ١٨٤

الفصل ٣: مهارات العناية باضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز ١٨٨

القسم السادس: مهارات العناية بمشاكل الأبناء النفسية ٢٣٣

الفصل ١: تعريف الصحة النفسية ٢٣٥

الفصل ٢: الخوف ٢٣٩

الفصل ٣: العدوانية ٢٤٤

الفصل ٤: الخجل ٢٤٩

الفصل ٥: الكذب ٢٥٣

الفصل ٦: السرقة ٢٥٧

الفصل ٧: مشاكل النطق ٢٦٢

الفصل ٨: التبول اللاإرادي ٢٦٦

القسم السابع: مهارات تربية المراهق ٢٧١

الفصل ١: المراهقة ٢٧٣

الفصل ٢: مشاكل المراهقة ٢٨٣

الفصل ٣: الطرد خارج المنزل ٢٨٧

الفصل ٤: حديث إلى الأبناء ٢٩١

الفصل ٥: مهارات المذاكرة ٢٩٥
القسم الثامن: مهارات متنوعة ٣٠١
الفصل ١: العيد ٣٠٣
الفصل ٢: المذكّرة ٣٠٨
الفصل ٣: التحصيل الدراسي ٣١٢
الفصل ٤: مهارة اختيار المدرسة ٣١٧
الفصل ٥: الأمهات ٣٢٢
الفصل ٦: ابني غير ما أريد أو أطمح ٣٢٧
الفصل ٧: التربية النفسية والدعوة ٣٣١
المراجع ٣٣٩

القسم الأول: مهارات التربية الشخصية

الفصل ١: الشخصية المتوازنة

- الركائز: قوة الإيمان وسلامة العقيدة
  - القدوة الحسنة
- المبادىء: الوقاية خير من العلاج
  - تغيير الذات
- الصفات: القدرة على الحب (حب الله - حب الرسول - حب الذات - حب الآخرين)
  - ثبات الموقف (عدم التردد)
  - الملاحظة الثاقبة الدائمة
  - القبول المطلق
  - الملاذ الآمن
  - الرؤيا الواضحة (الغاية - الهدف - الوسيلة)
- المهارات: ملكة الحوار
  - ماذا نستعمل في عملية الحوار
  - كيف ينجح الحوار
  - القيمة الذاتية (الخطوات الاثنتي عشر التي تعزز القيمة الذاتية)
  - القدرة على التكيف
    - المشاعر التي تحد من القدرة على التكيف
      - القلق
      - الغضب
        - عوامل تعزز التعبير برد فعل غاضب
        - كيف يكون التعبير عن الغضب
        - كيف تعرف بأنك إنسان غاضب
        - خطوات التحكم بالغضب

وسائل تعزيز القدرة على التكيف

ملكة حل المشكل

ملكة حل النزاع

- التدرب على المسؤولية ومن ثم الاستقلالية
- إدارة الوقت (النظام).

أسلوب الإدارة

- الملائمة الذاتية الضبط الذاتي

مراقبة السلوك الخارجي

تقييم السلوك أو الإنجاز الذاتي

تحديد نتيجة أو عاقبة هذا الإنجاز لأنفسنا

الفصل ٢: مهارات تغيير الذات

الفصل ٣: مهارات في التربية «لماذا» أم «كيف»؟

الفصل ٤: مهارات تغيير «المفهوم» وتغيير «السلوك».

الفصل ٥: مهارات «تقدير الذات»

الفصل ٦: مهارات راحة البال.

الصداقة مع النفس

جهاد النفس

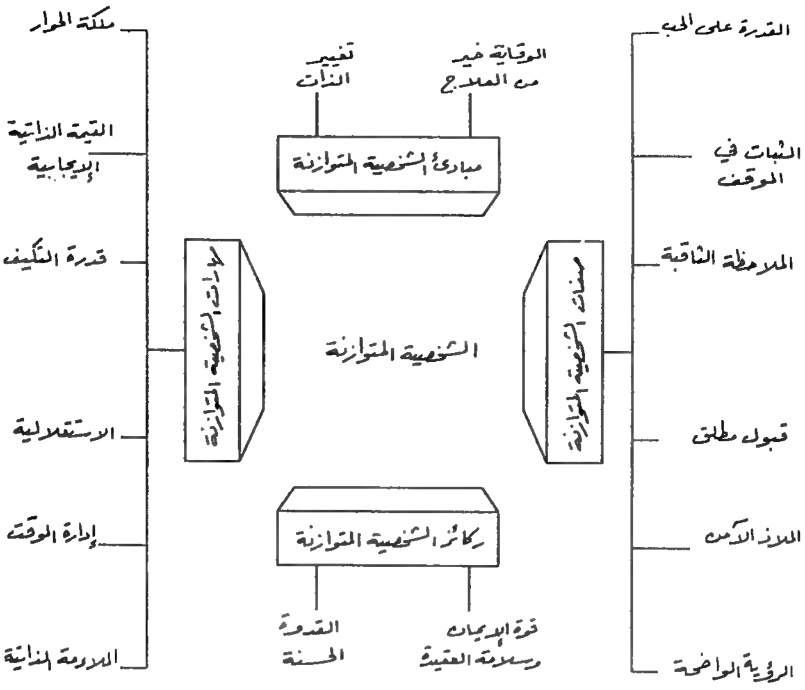
الفصل ٧: مهارات الصداقة

الصداقة مع الآخرين

الصداقة بين الأزواج

الفصل ٨: مهارات السلوكيات اليومية

(صباح الخير ـ لو سمحت ـ السلام عليكم ـ الاستئذان ـ بسم الله ـ النظافة الشخصية ـ نظافة البيئة ـ آداب البصر ـ الهاتف ـ الاحترام ـ خلق المسلم).



* هذا الرسم يرمز إلى أن توازن الشخصية لا يتم إلا بهذه الجوانب الأربعة: المبادئ، الركائز، الصفات، المهارات

بداية هل تذكر عدد المدرسين الذين تناوبوا على تعليمك؟ حاول أن تسترجع العدد، معلمين في المدرسة، في الكشاف، في نشاطات فرعية؟ ما هو العدد الذي حصلت عليه؟ البعض ممن سئل، عدّد ما يقرب المائة، والبعض الآخر عدّد ٣٥ وهو عدد مرتفع أيضاً. الآن تذكر أنت هؤلاء المدرسين، كم من هؤلاء المدرسين كان معلماً جيداً؟ ما هو العدد الذي اخترته؟ ٤، ٦، ١٢، ؟ معظم الطلاب الذين سئلوا لم يتذكروا أكثر من ١٠ مدرسين بمن فيهم مدرسي المرحلة الجامعية. أيضاً، توقف وتذكر ما هي المواصفات التي اعتمدت عليها لتختار المدرسين الذين تركوا أثراً في نفسك؟

فيما يلي الصفات الأهم التي ذكرها معظم الطلاب وهي:

* الذين دفعوهم لإبراز أفضل ما لديهم.
* الذين أمضوا وقتاً فعلياً في تفهمهم كأفراد.
* الذين كانوا منظمين جداً.
* الذين كانوا يتمتعون بحس مرح.
* الذين أثنوا عليهم عندما أنجزوا علومهم.
* الذين كانوا متحمسين لما يدرِّسون.
* الذين كانوا عادلين.
* الذين ساعدوهم على أن يصبحوا أكثر مسؤولية.
* الذين طرحوا المسائل بأسلوب مفهوم.

عزيزي القارئ بكم صفة من المواصفات التي ذكرت آنفاً تتحلى؟ وهل ترغب في أن تترك أثراً مع الذين تتعامل معهم، أو مع أبنائك على أقل تقدير؟ إذا كان جوابك **نعم**، تابع معنا ما يلي:

الشخصية المتوازنة

ركائز الشخصية المتوازنة:

(١) قوة الإيمان وسلامة العقيدة:

تصور عزيزي القارىء مساحة بمئات الأمتار، كذلك تصور البناء الشاهق الضخم الممتد على هذه المساحة. عندما ندخل هذا المبنى، الذي هو خارج المناطق السكنية لضخامته، نرى الماكينات بالآلاف والعمال كذلك، والكل يعمل بنظام وهدوء وبدون توقف، كل شيء مراقب، كل شيء معقم وبإشراف من وزارة الصحة في الدولة. بعد عمل دقيق متقن بأحدث الوسائل تتم التعبئة، وتحمل الصناديق في عدد من الشاحنات الضخمة، ويبدأ التوزيع. تصل البضاعة إلى المطار، وتأخذ طريقها في الطائرات الكبيرة بعد عملية من الإجراءات المعقدة لتصل إلى كل البلدان في العالم أجمع. من المطار تأخذ البضاعة طريقها إلى المستودعات وتنتظر المعاملات الأكثر تعقيداً لتأخذ طريقها إلى السوبر ماركت. بعد ذلك من المؤكد أن تأتي سيدة لشراء البضاعة بكل فخر واعتزاز وتأخذها إلى المنزل مزهوة. في المنزل تبدأ المعالجة الأخيرة مع البضاعة النفيسة فتذوب في الماء الدافىء المعقم وتوضع في وعاء نظيف معقم وتقدم إلى أغلى ما في الوجود، إلى فلذة الكبد التي يرخص لها كل نفيس.

نعم، هو مسحوق الحليب المجفف الذي بدونه يموت الطفل الغالي الذي تكبدنا المشقة في إنجابه.

تصور بأن كل الذي أوردنا يساوي ثدي امرأة!! وأيضاً يساوي ضرع بقرة!!

بسم الله الرحمن الرحيم: ﴿وَفِي ٱلْأَرْضِ ءَايَٰتٌ لِّلْمُوقِنِينَ * وَفِىٓ أَنفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ﴾ [الذاريات: الآيتان ٢٠ ـ ٢١].

كذلك تصور أعتى الطغاة عندما يشرف على الغرق، ماذا تراه يقول وبمن يستنجد، ﴿وَإِذَا مَسَّكُمُ ٱلضُّرُّ فِي ٱلْبَحْرِ ضَلَّ مَن تَدْعُونَ إِلَّآ إِيَّاهُ فَلَمَّا نَجَّىٰكُمْ إِلَى ٱلْبَرِّ أَعْرَضْتُمْ وَكَانَ ٱلْإِنسَٰنُ كَفُورًا﴾ [الإسرَاء: الآية ٦٧] . هنالك آيات غير متناهية في الكون وفي أنفسنا، ويكفي التوقف عند واحدة منها بتمعن وبدقة، حتى نعلم أننا لا نملك إلّا الإيمان بالواحد الذي لا شريك له.

وقوة الإيمان لا تتعزز إلّا بسلامة العقيدة، وفي تعلم الأركان الستة التي جاءت في حديث أمير المؤمنين سيدنا عمر ﷺ. فلقد ورد عن عمر بن الخطاب ﷺ أنه قال: بينما نحن عند رسول الله ﷺ، إذ طلع علينا رجل، شديد بياض الثياب، شديد سواد الشعر، لا يرى عليه أثر السفر ولا يعرفه منا أحد، حتى جلس إلى النبي ﷺ، فأسند ركبتيه إلى ركبتيه، ووضع كفيه على فخذيه، وقال: يا محمد، أخبرني عن الإسلام، فقال الرسول ﷺ: «الإسلام أن تشهد أن لا إله إلّا الله وأن محمداً رسول الله، وتقيم الصلاة، وتصوم رمضان، وتؤتي الزكاة، وتحج البيت إن استطعت إليه سبيلا»، قال: صدقت، قال: فعجبنا له يسأله ويصدقه. قال: فأخبرني عن الإيمان، قال: «أن تؤمن بالله، وملائكته، وكتبه، ورسله، واليوم الآخر، وتؤمن بالقدر خيره وشره» قال: صدقت. قال: فأخبرني عن الإحسان، قال: «أن تعبد الله كأنك تراه، فإن لم تكن تراه فإنه يراك»، قال: فأخبرني عن الساعة. قال: «ما المسؤول عنها بأعلم من السائل». ثم انطلق فلبثت ملياً، ثم قال: «يا عمر أتدري من السائل»؟ قلت: الله ورسوله أعلم، قال: «إنه جبريل أتاكم يعلمكم دينكم».

فالإيمان قول باللسان، وتصديق بالقلب، وعمل بالجوارح، وكما بيّنا بني على أركان ستة، أن تؤمن بالله إلٰهاً واحداً، وتؤمن بكتب الله السماوية: «الزبور، التوراة، الإنجيل، والقرآن الكريم»، وتؤمن بأنبياء الله ورسله السابقين أجمعين، وتؤمن باليوم الآخر، يوم القيامة يوم الجزاء والحساب، وتؤمن بالقدر خيره وشره من الله تعالى. ومع التأكيد بأن الإيمان بالأركان الستة المذكورة هي فرض على كل مسلم، نحب أن نلقي الضوء ضمن هذا الفصل على الإيمان بالملائكة ﷺ. فكما جاء في الآية الكريمة فإن الإيمان بالملائكة هو من الواجبات الاعتقادية الثابتة في القرآن والسنة، وقد اقتضت حكمة الله سبحانه وتعالى أن يجعل ملائكته وسطاء بينه وبين أنبيائه ورسله عليهم الصلاة والسلام،

قال الله تعالى: ﴿يُنَزِّلُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةَ بِٱلرُّوحِ مِنْ أَمْرِهِۦ عَلَىٰ مَن يَشَآءُ مِنْ عِبَادِهِۦٓ أَنْ أَنذِرُوٓاْ أَنَّهُۥ لَآ إِلَٰهَ إِلَّآ أَنَا۠ فَٱتَّقُونِ﴾ [النحل: الآية ٢] .

وقد تتمثل الملائكة ﷺ بأشكال مختلفة: ﴿وَٱذْكُرْ فِى ٱلْكِتَٰبِ مَرْيَمَ إِذِ ٱنتَبَذَتْ مِنْ أَهْلِهَا مَكَانًا شَرْقِيًّا * فَٱتَّخَذَتْ مِن دُونِهِمْ حِجَابًا فَأَرْسَلْنَآ إِلَيْهَا رُوحَنَا فَتَمَثَّلَ لَهَا بَشَرًا سَوِيًّا * قَالَتْ إِنِّىٓ أَعُوذُ بِٱلرَّحْمَٰنِ مِنكَ إِن كُنتَ تَقِيًّا * قَالَ إِنَّمَآ أَنَا۠ رَسُولُ رَبِّكِ لِأَهَبَ لَكِ غُلَٰمًا زَكِيًّا﴾ [مريَم: الآيات ١٦ ـ ١٩] .

ولا يعلم عدد الملائكة إلا الله لكثرتهم، قال الله تعالى: ﴿وَمَا يَعْلَمُ جُنُودَ رَبِّكَ إِلَّا هُوَ﴾ [المدَّثر: الآية ٣١] وعن الرسول ﷺ، قال: «إذا أحب الله عبداً نادى جبريل: إني قد أحببت فلاناً فأحبه، فينادي في السماء، ثم تنزل له المحبة في أهل الأرض، فذلك قوله تعالى: ﴿إِنَّ ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ وَعَمِلُواْ ٱلصَّٰلِحَٰتِ سَيَجْعَلُ لَهُمُ ٱلرَّحْمَٰنُ وُدًّا﴾ [مريَم: الآية ٩٦] وإذا أبغض الله عبداً نادى جبريل: إني قد أبغضت فلاناً، فينادي في أهل السماء، ثم تنزل له البغضاء في الأرض». متفق عليه.

ويخبرنا الله تعالى في كتابه العزيز عن حملة العرش ومن حوله أنهم ملازمون لتسبيحه وتحميده سبحانه، دائبون على عبادته والاستغفار للمؤمنين، قال الله تعالى: ﴿ٱلَّذِينَ يَحْمِلُونَ ٱلْعَرْشَ وَمَنْ حَوْلَهُۥ يُسَبِّحُونَ بِحَمْدِ رَبِّهِمْ وَيُؤْمِنُونَ بِهِۦ وَيَسْتَغْفِرُونَ لِلَّذِينَ ءَامَنُواْ رَبَّنَا وَسِعْتَ كُلَّ شَىْءٍ رَّحْمَةً وَعِلْمًا فَٱغْفِرْ لِلَّذِينَ تَابُواْ وَٱتَّبَعُواْ سَبِيلَكَ وَقِهِمْ عَذَابَ ٱلْجَحِيمِ * رَبَّنَا وَأَدْخِلْهُمْ جَنَّٰتِ عَدْنٍ ٱلَّتِى وَعَدتَّهُمْ وَمَن صَلَحَ مِنْ ءَابَآئِهِمْ وَأَزْوَٰجِهِمْ وَذُرِّيَّٰتِهِمْ إِنَّكَ أَنتَ ٱلْعَزِيزُ ٱلْحَكِيمُ * وَقِهِمُ ٱلسَّيِّـَٔاتِ وَمَن تَقِ ٱلسَّيِّـَٔاتِ يَوْمَئِذٍ فَقَدْ رَحِمْتَهُۥ وَذَٰلِكَ هُوَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ﴾ [غافر: الآيات ٧ ـ ٩] .

كذلك يخبرنا الله تعالى بأن الملائكة موكلون بمراقبة أعمال المكلفين وكتابة أقوالهم وأفعالهم: ﴿أَمْ يَحْسَبُونَ أَنَّا لَا نَسْمَعُ سِرَّهُمْ وَنَجْوَىٰهُم بَلَىٰ وَرُسُلُنَا لَدَيْهِمْ يَكْتُبُونَ﴾ [الزّخرُف: الآية ٨٠] .

ووكل الملائكة بابن آدم يتعاقبون عليه بالليل والنهار ويحفظونه من المضار والمهلكات بأمر من الله سبحانه وتعالى، لا يفارقونه، بل يرافقونه من جميع الجهات من بين يديه ومن خلفه، قال تعالى: ﴿لَهُۥ مُعَقِّبَٰتٌ مِّنۢ بَيْنِ يَدَيْهِ وَمِنْ خَلْفِهِۦ يَحْفَظُونَهُۥ مِنْ أَمْرِ ٱللَّهِ﴾ [الرّعد: الآية ١١] .

ومن يذكر الله ذكراً كثيراً ويسبحه بكرة وأصيلا، فإن الله سبحانه يكرمه

فيصلي عليه هو وملائكته، ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱذْكُرُوا۟ ٱللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا * وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا هُوَ ٱلَّذِى يُصَلِّى عَلَيْكُمْ وَمَلَٰٓئِكَتُهُۥ لِيُخْرِجَكُم مِّنَ ٱلظُّلُمَٰتِ إِلَى ٱلنُّورِ وَكَانَ بِٱلْمُؤْمِنِينَ رَحِيمًا﴾ [الأحزاب: الآيات ٤١ ـ ٤٣]. فالصلاة من الله تشتمل الرحمة الخاصة، والصلاة من الملائكة: هي الدعاء والاستغفار.

وعن الرسول ﷺ، قال: «ما اجتمع قوم في بيت من بيوت الله يتلون كتاب الله ويتدارسونه بينهم، إلا حفتهم الملائكة، ونزلت عليهم السكينة، وغشيتهم الرحمة، وذكرهم الله فيمن عنده...».

ومن وظائف الملائكة المؤثرة التأمين على دعاء المؤمن لأخيه في ظهر الغيب، فعن الرسول ﷺ: «من دعا لأخيه بظهر الغيب قال الملك الموكل به: آمين، ولك بمثله» رواه مسلم وغيره.

وتتوج وظائف الملائكة بأنها تبشر من زار أخاً حباً في الله تعالى بأن الله يحبه، عن الرسول ﷺ، قال: «رجل زار أخاً له في قرية أخرى، فأرسل الله على مدرجته (طريقه) ملكاً، فلما أتى عليه قال: أين تريد؟ قال: أريد أخاً لي في هذه القرية، فقال: هل لك عليه من نعمة تربها (تقوم وتسعى في صلاحها)، فقال: لا، غير أني أحبه في الله، قال الملك: فإني رسول الله إليك، إن الله أحبك كما أحببته فيه». رواه مسلم.

فهل لنا نحن الراشدون أن نؤمن بالملائكة حق الإيمان وأن نسعى ما استطعنا على أن نحاط بأكبر عدد منها بالذكر والدعاء والعمل الصالح. وهل لنا نحن الراشدون أن نربي أبناءنا على الإيمان بهذه المخلوقات النورانية، وحثهم ـ الأبناء ـ على أن يحاطوا هم بدورهم بأكبر عدد منها بالعمل الصالح وذكر الله.

من الجميل أن يخلد الأبناء إلى النوم بعد قراءة قصص أجنبية مثل ساندريلا والأميرة النائمة ويسبحوا في عالم جميل من الساحرات الصالحات، لكن الأجمل أن يخلدوا إلى النوم وهم أكيدون بأن الملائكة ستحفهم أثناء النوم إذا أغمضوا جفونهم بعد عمل صالح يحسب لهم، أو بذكر الله ما استطاعوا، ويساعدهم على ذلك الاستماع إلى قصص الأنبياء، وإلى سيرة الرسول ﷺ، وإلى سير الصحابة وإلى البطولات الإسلامية المشرقة.

فهل نحن مؤمنون؟ إذا كان الإيمان هو النطق بالشهادتين، والمحافظة على بعض شعائر الإسلام، فنحن مؤمنون، وإذا كان الإيمان هو التحقق بالأوصاف التي ذكرها القرآن للمؤمنين، فبيننا وبين إيمان القرآن مراحل ومراحل. ومن قوله تعالى في كتابه العزيز:

﴿إِنَّمَا ٱلْمُؤْمِنُونَ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ بِٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ ثُمَّ لَمْ يَرْتَابُوا۟ وَجَٰهَدُوا۟ بِأَمْوَٰلِهِمْ وَأَنفُسِهِمْ فِى سَبِيلِ ٱللَّهِ ۚ أُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلصَّٰدِقُونَ﴾ [الحجرات: الآية ١٥] ﴿إِنَّمَا كَانَ قَوْلَ ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذَا دُعُوٓا۟ إِلَى ٱللَّهِ وَرَسُولِهِۦ لِيَحْكُمَ بَيْنَهُمْ أَن يَقُولُوا۟ سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا ۚ وَأُو۟لَٰٓئِكَ هُمُ ٱلْمُفْلِحُونَ﴾ [النور: الآية ٥١].

لكن، كيف لنا أن نجمع بين الأمور اليومية المعيشية وقول الله تعالى: ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذاريات: الآية ٥٦]، كذلك قوله تعالى: ﴿وَمَآ أُمِرُوٓا۟ إِلَّا لِيَعْبُدُوا۟ ٱللَّهَ مُخْلِصِينَ لَهُ ٱلدِّينَ حُنَفَآءَ﴾ [البيّنة: الآية ٥]؟ هل يكون الجواب في حديث النية الذي جاء عن خليفة المسلمين عمر بن الخطاب ﷺ، إذ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: «إنما الأعمال بالنيات وإنما لكل امرئ ما نوى؛ فمن كانت هجرته إلى الله ورسوله فهجرته إلى الله ورسوله، ومن كانت هجرته لدنيا يصيبها أو امرأة ينكحها فهجرته إلى ما هاجر إليه». نعلم من هذا الحديث أن النية هي [الكاتليست، Catalyst] التي يحول العمل، أي عمل، إلى عبادة، وفقط إذا وضعنا النية لأن يكون هذا العمل خالصاً لوجهه الكريم، (اللهم اجعل عمل يومي هذا خالصاً لوجهك الكريم).

وآخر ما نحب أن نختم به هذا الباب الواسع ما جاء عن النبي، عليه صلوات الله وسلامه، عندما سأله رجل: ما الإيمان؟ فقال: «إذا سرتك حسنتك، وساءتك سيئتك، فأنت مؤمن».

(٢) القدوة الحسنة:

إن الركيزة الثانية المهمة للشخصية المتوازنة هي في اتباع خطوات شخصية متكاملة للاقتداء. لقد أثبتت الدراسات الكثيرة بأن الأفراد تتأثر بالآخرين، بالأكبر منهم بالنسبة للصغار، والمشاهير بالنسبة للكبار خاصة المراهقين. وبنظرة سريعة للمجتمع الغربي نجد أن الشباب يتقلب من حال سيء إلى حال أسوأ، لأن القدوة التي يقتدي بها تتغير مع الزمن، ولأن القدوة التي يختار تمثل ظاهرة اجتماعية.

ومن المؤسف بأن الشباب المسلم بدأ يقلد الشباب الغربي في اختيار من يقتدي به، وهم في الغالب شخصيات أجنبية. نحن نعلم بأن الأفراد تسعى للأفضل في كل الأمور والأحوال، فمن باب أولى أن ينطبق ذلك على من يقتدون به. من هذا المنطلق علينا أن نقتدي نحن بالأفضل، حتى نكون القدوة الأكمل والأفضل للأبناء.

ولقد منَّ الله علينا بهذه القدوة الحسنة وهي شخص الرسول ﷺ، وقد ثبت وبعد ألف وأربع مئة عام بأن سيرة الرسول الفعلية والقولية ما زالت تظهر إعجازاً تلو الآخر، حتى يومنا هذا. ما من مجتمع في العالم كتب ونقح ودوَّن سيرة لشخصية تاريخية أو رسول أو نبي، كما فعل المسلمون، ولنا في كل موقف من مواقفه الشريفة مثل وعبرة، فلمَ لا نقرأ عن هذه السيرة العطرة ونجعلها نبراساً يضيء لنا دروب أعمالنا كلها؟

كذلك مما يساعد على التمسك بالفضائل والابتعاد عن المساوىء هو البحث عن رفقة صالحة، فقد أمر الله سبحانه وتعالى بصحبة أهل الصدق والتقوى والحرص على ملازمتهم فقال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ ٱتَّقُوا۟ ٱللَّهَ وَكُونُوا۟ مَعَ ٱلصَّٰدِقِينَ﴾ [التوبة: الآية ١١٩] ، وقال سبحانه: ﴿وَيَوْمَ يَعَضُّ ٱلظَّالِمُ عَلَىٰ يَدَيْهِ يَقُولُ يَٰلَيْتَنِى ٱتَّخَذْتُ مَعَ ٱلرَّسُولِ سَبِيلًا﴾ [الفرقان: الآية ٢٧] ﴿يَٰوَيْلَتَىٰ لَيْتَنِى لَمْ أَتَّخِذْ فُلَانًا خَلِيلًا﴾ [الفرقان: الآية ٢٨] ﴿لَّقَدْ أَضَلَّنِى عَنِ ٱلذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَآءَنِى ۗ وَكَانَ ٱلشَّيْطَٰنُ لِلْإِنسَٰنِ خَذُولًا﴾ [الفرقان: الآية ٢٩] . وعن أبي هريرة ﷺ قال: قال رسول الله ﷺ: «الرجل على دين خليله، فلينظر أحدكم من يخالل» رواه أبو داود.

هذا من جهة، أما بالنسبة للأبناء، فإن الأصدقاء يأتون في المرتبة الثالثة بعد المنزل والمدرسة، في تكوين شخصيتهم الاجتماعية. وسيأتي وقت يكون للرفقة التأثير الأكبر على شخصيتهم، تحديداً في فترة المراهقة، ويكون رأي الصديق بأهمية رأي الأهل، خاصة إذا كان الحوار قليلاً أو منعدماً بين الأبناء والآباء. ولئن كان من المستحب مساعدة الأبناء على الاجتماع مع الأصدقاء في عدة مناسبات وفي سن مبكرة، حتى نساعدهم في تكوين شخصية اجتماعية أولاً، لكن الأهم هو مساندتهم في انتقاء الأصدقاء المناسبين منذ الصغر، الأمر الذي يحد من أصدقاء السوء عندما يكبرون.

مبادىء الشخصية المتوازنة:

من أهم المبادىء في إعداد شخصية متوازنة، مبدأين اثنين، وهما:

(١) الوقاية خير من العلاج:

لقد أثبتت هذه المقولة فعاليتها في كل المجالات: صحية، وبيئية، واقتصادية، وخاصة تربوية، لهذا نطمح في أن يكون أول مبدأ تربوي نتفق عليه هو: أن الوقاية خير من العلاج. وأهم مفاتيح الوقاية هو التسلح بالمعرفة. ليس غريباً أن نشاهد عشرة منازل على أقل تقدير، قبل أن نشتري بيتاً، وليس غريباً أن نتعرف إلى خمس أو ست ماركات تلفزيون قبل أن ننتقي واحداً، لكن الغريب هو أن نتعرف إلى إنسان آخر بنية الارتباط، أو إنشاء أسرة، أو إنجاب أطفال بدون التسلح بالمعرفة السليمة لتحصين أنفسنا ومن حولنا من التجاذبات النفسية التي تسيء إلى هذه العلاقة. بكبسة زر نحصل على المعرفة التي نريد. فالمكتبات مليئة بالكتب، والندوات تقام على مدار الساعة، وعلى كل فرد منا أن ينتقي ما يفيد.

والوقاية في المجال التربوي تكون في التسلح بمواصفات ومهارات نفسية خلقية تساعد الفرد على عدم الوقوع في المشكل أصلاً، وإن وقع في المشكلة تعينه على حلها بسرعة وتجنبه الخسائر الفادحة. لهذا فكل المسائل التي سنبحث فيها لاحقاً هي مواصفات أو مهارات علينا أن نعمل على اكتسابها إن كانت غائبة، وتعزيزها إن كانت موجودة، والتدرب على كيفية تعليمها للآخرين. هذه المواصفات والمهارات، التي سنتطرق إليها في الفصول اللاحقة، إن تحصنا بها لا تساعد في إيجاد الشخصية المتوازنة فحسب، بل تعزز النجاح في معظم الأمور المعيشية العملية والاجتماعية.

(٢) تغيير الذات

أما المبدأ الثاني الذي نطرحه فهو أن التربية أولاً وبداية تكمن في عمل تغيير في الذات في مواجهة أياً من المشاكل أو الأمور التي تعترضنا، وهذا تصديقاً لقوله تعالى: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرّعد: الآية ١١] . إن أداة توكيد وهذا وعد من الله بتغيير ما، عندما يعمل المرء على البدء بمعالجة المشكل بتغيير ما في نفسه أولاً وقبل كل شيء.

كيف يتم ذلك؟

ـ يتم بالتوقف عند كل ما يواجهنا من متغيرات أو مشاكل، والعمل على مواجهتها بدءاً بأنفسنا.

ـ لكل منا ما يقدمه شخصياً عند حدوث مشكل ما، وعلينا أن نبدأ بأنفسنا قبل أن نطلب ذلك من الآخرين.

ـ عندما نقوم بإحداث التغيير المناسب من قبلنا، نكون قد خطونا أول الخطوات العملية لبداية حل ما، ما قد يعني حل المشكل، أو على أقل تقدير يفتح الباب أمام الطرف الآخر ليقابلنا بالمثل ويقدم تغييراً ما، ليتم التحاور والسعي للحل الأفضل.

من الممكن أن يقول أحدهم: إن البعض قد يستغل هذا الأسلوب للاستفادة الشخصية، أو من استغلال الموقف لصالحه، هذا صحيح، لكن كيف لي أن أعلم إذا لم أحاول. علينا أن نحاول ولعدة مرات أن نكتشف من أولئك الذين علينا أن نسلك معهم أسلوباً آخر. هذا هو المبدأ السليم، وغني عن القول بأنه سيجنبنا الكثير من المشاكل. فمحاسبة النفس أولاً، والمبادرة إلى اتخاذ الخطوات الأولى لأي من الحلول المطروحة، مكملان لمبدأ تربوي مهم ألا وهو تغيير الذات أولاً وقبل كل شيء.

صفات الشخصية المتوازنة:

هنالك صفات على الفرد بشكل عام، والمربي بشكل خاص أن يتحلى بها، فما هي هذه الصفات؟

(١) القدرة على الحب:

أي إحساس بالمودة نابع من القلب تجاه كل من حولنا وما حولنا. ومع أن الجميع يظن بأن الحب حالة لا شعورية، لا نملك التحكم بها ـ وهذا صحيح إلى حد ما في حالات اختيار الشريك الآخر ـ إلاّ أنه بالمقابل هو إحساس يمكن التدرب عليه والتحلي به. الله هو الخالق لكل ما حولنا ومن حولنا فكيف يمكن أن لا نشعر بالحب تجاه الجميع. يمكن لنا أن نشعر بمودة تجاه أمر أكثر من أمر آخر، لكن علينا أن لا نكره، ونعود أنفسنا على أن نقبل أو لا نقبل بدل أن نحب أو لا نحب. إن الإحساس بالكراهية أو بعدم الحب شعور معتم يحجب الرؤيا السليمة.

والقدرة على الحب تحتم علينا أن نرتب المحبين كالتالي:

حب الله:

حب الله جل وعلا حب فطري نولد عليه، فعن الرسول ﷺ قال: «إن الإنسان يولد على الفطرة وأهله إما يهودانه أو ينصرانه». الجميع يولد على حب الله، فقط علينا أن نزكي هذا الحب ونعززه، فعن أبي هريرة رضي الله عنه، قال: «قال رسول الله ﷺ، إن الله تعالى قال: ما تقرب إلي عبد أحب إلي مما افترضت عليه، وما زال عبدي يتقرب إلي بالنوافل، حتى أحبه، فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، ورجله التي يمشي بها، وإن سألني أعطيته ولئن استعاذني لأعيذنه». فالتعبير عن حب الله يبدأ بالعمل بالفرائض، وتعزيز هذا الحب يكون بالنوافل. وقد جعل الغزالي في إحياء علوم الدين، حب الله ورسوله فريضة على كل مسلم إذ قال: «اعلم أن الأمة مجتمعة على أن حب الله تعالى ورسوله ﷺ فرض». ويدل على إثبات الحب لله تعالى قوله عز وجل: ﴿يُحِبُّهُمْ وَيُحِبُّونَهُۥٓ﴾ [المَائدة: الآية ٥٤] ، وقوله تعالى: ﴿وَٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ أَشَدُّ حُبًّا لِّلَّهِ﴾ [البَقَرَة: الآية ١٦٥] . وقد جعل رسول الله ﷺ الحب لله من شروط الإيمان في أخبار كثيرة، إذ قال أبو رزيت العقيلي: يا رسول الله ما الإيمان؟ قال: «أن يكون الله ورسوله أحب إليك مما سواهما». ومما كان يدعو به ﷺ: «اللهم ارزقني حبك».

حب الرسول صلى الله عليه وسلم:

في حين كون حب الله فطرة، فإن حب الرسول تعلُّم. علينا أن نتعلم حب رسول الله ﷺ ونتدرب عليه، وهذا لا يتم إلّا بالتعرف على سيرته الشريفة وصفاته. وهنا علينا أن نؤكد أنه من واجب كل مسلم أن يتعرف إلى صفات هذا الرسول العظيم وسيرة حياته وتطويع النفس على حبه، فعنه ﷺ: «لن يؤمن أحدكم، حتى أكون أحب إليه من نفسه وولده وكل ما يملك».

حب الذات:

لا نتكلم عن الحب الأناني الذي يفضل نفسه على الآخرين، بل على العكس تماماً، نتكلم عن قبول الذات والرضى عن كل المعطيات الإيجابية وحتى السلبية التي نمتلك. كيف أنتظر أن يحبني الآخرين إذا لم أحب ذاتي؟. وكلنا

يعلم بأن أكثر معاناة الأفراد عامة والنساء خاصة، في مراحل العمر المتقدم، عندما يبتعد عنهن الأزواج ويهملهن الأبناء، تكون في أكثر الأحيان زوجة ضحت كثيراً، لكن بدون إحساس بالرضى عن الذات أو إحساس بقيمة ذاتية إيجابية. من المؤكد أنه من يحب ذاته تقديراً ويدون أنانية هو الذي يستطيع حب الآخرين والتعاطي معهم بإيجابية.

حب الآخرين:

علينا أن نحب الآخرين كل الآخرين، وكما أسلفنا نحب الفرد وننكر الفعل، ونعمل جاهدين على أن لا ندخل الكراهية إلى قلوبنا. فعن الرسول ﷺ قال: والذي نفسي بيده لا تدخلوا الجنة، حتى تؤمنوا، ولا تؤمنوا حتى تحابوا، أولا أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم، أفشوا السلام بينكم».

وختاماً لهذا الباب فقد جاء على لسان الرسول ﷺ قال: «سيأتي زمان على أمتي يحبون خمساً وينسون خمساً، يحبون الدنيا وينسون الآخرة، يحبون المال وينسون الحساب، يحبون الخلق وينسون الخالق، يحبون الذنوب وينسون التوبة، يحبون القصور وينسون المقبرة».

اللهم اجعلنا ممن يعمل للآخرة، ويخشى الحساب، ويحب الخالق ويتمسك بالتوبة ولا ينسى المقبرة، اللهم آمين.

أما لماذا رتبنا المحبين؟ هذا الترتيب يساعد كل فردٍ منا عندما يكون أمام مفترق طرق أو خيار صعب أن يختار ما يرضى الله والرسول قبل أن يرضي نفسه، وأن يرضي ذاته قبل أن يرضي الآخرين.

(٢) ثبات الموقف (عدم التردد):

التردد صفة توحي بعدم الثقة في النفس مما ينعكس سلباً على علاقتنا بالآخرين. إسأل نفسك مع من تحب أن تتعامل، هل تحب أن تتعامل مع إنسان يثق بنفسه أو إنسان عديم الثقة بنفسه؟ كما أنت، كذلك الآخرين.

أما بالنسبة للآباء، فإن عملية التربية تهتز كثيراً إذا كانوا ممن يتردد ولا يثبت على قول، خاصة عند التهديد بالعقاب أو الوعد بالثواب. من الأفضل أن نفكر كثيراً قبل أن نطلق الوعود، والأهم أن ننفذ كل الوعود بحرفيتها وبمجرد

التفوه بها. وبالمطلق على الجميع أن يأخذ الوقت الكافي للتفكير والاستشارة قبل أخذ القرار، والتمسك بهذا القرار من حين تنفيذه، وعدم الشعور بالندم على أي قرار وضع موضع التنفيذ، اللهم إلا لتقييم الوضع وأخذ العبر. هذه أيضاً صفة نستطيع أن نتعلمها ونتدرب عليها.

(٣) الملاحظة الثاقبة الدائمة:

أي ملاحظة ما يدور حولنا للمتابعة، ولا نعني هنا الأمور المادية من موضة، وإعلانات، وتطورات في التكنولوجيا والآليات (أكثر ما يلاحظه الشباب هو: السيارات والكمبيوتر والسلولير (الخليوي)، أما ما تلاحظه الفتيات فيرتكز في الموضة والألوان الجديدة للمكياج)، بقدر ما نعني الأمور المعنوية وحتى الأمور المادية التي تدل على الداخلية النفسية، كيف؟ اختلاف في الهيئة العامة عما كان عليه، كأن أصبح ثقيلاً في مشيته عما كان، شحوب في الوجه، نظرة غير مركزة، تردد في الأفكار، انطواء في التصرفات، وغيره من هذه الأمور التي تكون مدلولاً لتغيير ما طرأ أو يطرأ في نفسيته.

هذه الملاحظة الثاقبة المبكرة مع التحليل السليم الهادىء، غالباً ما تساعد في حل الكثير من المشاكل التربوية قبل أن تتفاقم. **إن المبدأ العام هو في تجنب المشكل قبل حدوثه،** هذا ما توصل إليه الجميع وفي كل المجالات من طب، بيئة، تعليم وتربية... نادراً ما تنتج الأمور من عدم، وهنالك مقدمات لمعظم ما نصير إليه، وعلى الفرد الواعي التنبه إليها قبل فوات الأوان.

(٤) قبول مطلق:

أن نقبل الآخر قَبولاً مطلقاً صفة مهمة من صفات الشخصية المتوازنة.

وهي خاصة في تربية الأبناء، إذ علينا كآباء أن نظهر قبولاً مطلقاً لأبنائنا بكل إيجابياتهم وسلبياتهم. هذا ما حبانا الله به، والحمد لله على ما أعطانا. نقبلهم أذكياء، نقبلهم بذكاء متدن، نقبل الجميل والأقل جمالا، نقبل الطموح ونقبل القابع، كيفما كانوا، نقبلهم ونحبهم.

(٥) الملاذ الآمن:

الملاذ الآمن لا يتحقق إلا إذا تحلينا فعلاً بالقدرة على الحب والقبول

المطلق. كلّ منا يحتاج إلى ملاذٍ آمن يلجأ إليه وكلّ منا عليه أن يكون ملاذاً آمناً لمن هو في حضانته.

وعلى الآباء خاصة أن يكونوا الملاذ الآمن، أي الحضن، الذي يستطيع الأبناء أن يلجأوا إليه دائماً وفي كل الأحوال. لا تدعو الأبناء يلجأوا إلى آخر ما دمتم أحياء، كونوا أنتم الملاذ الذي يلجأ إليه كل الأبناء وفي كل الأحوال.

ومتى يكون الملاذ الآمن ضرورة بالنسبة للأبناء؟ هل عندما يكونون مطيعين متفوقين لا يعانون أياً من المشاكل؟ أم عندما يكونون مشاكسين يعانون من مشاكل عديدة؟ إن الملاذ الآمن هو للأبناء المشاكسين الذين لا يقبلون الأمور كما هي، الذين يتفلتون من مبادىء وقيم الآباء، والذين يجدون صعوبة في التأقلم مع المحيط.

عزيزي القارئ اِعمل جاهداً على أن تكون الملاذ الآمن والحضن الدافىء الذي يسقط عنده الأبناء كل خيبات الأمل أو الإحباط الذي يعانون منه. لا تنس بعد كل نزاع بينك وبين الأبناء أن تعبر لهم عن مدى حبك لهم، وبأنك على استعداد بأن تستمع إليهم مهما فعلوا ومهما أخطأوا. من الأفضل أن يخطىء الأبناء ونحن بجانبهم لنساعدهم على تخطي المشكل، من أن يخطئوا بعيداً عنا، خوفاً من ردة فعلنا.

(٦) الرؤيا الواضحة:

حتى يكون لدينا رؤية واضحة علينا أن نفهم المرادفات التالية: الغاية، الهدف، والوسيلة.

الغاية: تعني ما نريد أن نصل إليه بعد فترة زمنية، قريبة أو بعيدة، تعرف بجملة غير فعلية، مثلا: النجاح العملي، بناء أسرة، ابن صالح، سعادة منزلية.

الهدف: هو السبيل الذي يؤدي إلى الغاية المنشودة، وعادة ما يكون هنالك عدة أهداف للغاية الواحدة، مثلا: أهداف النجاح العملي تتمثل في: (١) الثقافة المناسبة، (٢) قدرة تواصل اجتماعي، (٣) لياقة بدنية.

الوسيلة: هي الفعل أو العمل الذي نقوم به للوصول إلى الهدف الذي حددنا. هنالك عدة وسائل للهدف الواحد. فالوسائل لهدف الثقافة المناسبة يمكن

أن تتمثل: (١) الشهادة العلمية المناسبة، (٢) المطالعة المستمرة، (٣) مواكبة التطورات المتعلقة بالعمل. ووسائل قدرة التواصل الاجتماعي: (١) صداقات مناسبة، (٢) حضور أو تحضير مناسبات اجتماعية تعزز النجاح العملي. ووسائل هدف اللياقة البدنية: (١) غذاء صحي، (٢) رياضة بدنية.

ولأن الإنسان يعيش في زمن دائم التغير، ولأن المتطلبات كثيرة والآمال أكبر، فلكل منا أكثر من غاية نحاول تحقيقها أو الحصول عليها. حتى إن الغايات بحد ذاتها يمكن أن تتغير مع العوامل المختلفة التي تعترض الفرد وهو ينمو.

عند الأطفال تكون الوسيلة هي الغاية، مثلاً عندما يبلغ الطفل عامه الأول يكون جل غايته أن يخطو ويمشي، ليس لأن المشي وسيلة لهدف ما، فقط رغبة في المشي الذي يشعر بأنه أصبح قادراً عليه من جهة، ولأنه يجد من يشجعه عليه من جهة أخرى. عندما يتقدم الطفل في العمر، يكون الهدف هو جل ما يصبو إليه، وعادة ما يكون الهدف أو الأهداف هي من وضع الأهل خاصة في مقتبل العمر. يظل الحال هكذا إلى أن يشب الأبناء ويصبح لديهم القدرة والوعي بأن هنالك أمور بعيدة المنال وعليهم التخطيط للحصول عليها. وهكذا نتدرب ونحن ننمو كيف نضع الغايات التي نود الحصول عليها ورسم الأهداف واستعمال الوسائل المناسبة.

وفي وقفة صادقة مع النفس والتفكر العميق في الأمور كافة نعلم أننا جميعاً مغادرون هذه الدنيا لا محالة، فنحن على يقين أن ما من أحد خلد فيها، بل أكثر من ذلك نحن على يقين بأن الخلود هو بعد الموت، فهل وضعنا الأهداف والسبل التي توصلنا إلى غاية الخلود في نعيم الجنة؟ إن **الفطن** هو من يشمل غاية الوصول إلى الله ضمن الغايات التي يعمل للحصول عليها، والجميل في الأمر هو أن الله قد وضع لنا الأهداف والوسائل وما علينا إلا اتباعها، والأحسن من ذلك كله أنه من نوى بأن تكون كل الوسائل والأهداف والغايات الدنيوية خالصة لله، قد يحصل على ما يصبو إليه في الدنيا، ويحتسب له في الآخرة.

(اللهم اجعل عمل يومي هذاخالصاً لوجهك الكريم).

الغاية ← الهدف (الأهداف) ← الوسيلة (الوسائل)

الغاية ← النجاح العملي

الأهداف:
- I الثقافه المناسبة
- II قدرة التواصل الاجتماعي
- III اللياقة البدنية

الوسائل:

I
١- الشهادة العلمية المناسبة
٢- المطالعة المستمرة
٣- مواكبة التطورات المتعلقة بالعمل

II
١- الصداقات المناسبة
٢- حضور مناسبات اجتماعيه وثقافيه
٣- تحضير لقاءات اجتماعيه

III
١- غذاء صحي
٢- رياضه بدنيه

* رسم بياني للرؤيا الواضحة في التخطيط للوسائل والأهداف لغاية محددة

مهارات الشخصية المتوازنة

(١) ملكة الحوار

ما هو الحوار؟ هل هو التحدث إلى الآخر؟ هل هو المجادلة مع الآخر؟ بالطبع هو كل ذلك ولكن قبل هذا هو الإصغاء، الإصغاء، وأيضاً الإصغاء، ثم الاستيضاح، ومن ثم الكلام أو التحدث. هذا التعريف يركز على أهمية الاستماع باهتمام كبير إلى ما يقول الآخرون، قبل أن نسارع في إدلاء الآراء والنصائح، أو التهجم الذي يحول الحوار إلى جدل عقيم لا يخدم عملية التواصل الاجتماعي الإيجابي الذي نسعى له.

ماذا نستعمل في عملية الحوار؟

نستعمل الأذن للاستماع، ونستعمل اللسان للكلام، كذلك نستعمل النظر لرسائل غير شفوية لا يستطيع اللسان التعبير عنها، وحبذا لو ننظر إلى عيون الآخرين خاصة عيون الأبناء عندما نحاورهم. كذلك نحن نستعمل اليدين، ومن الضروري أن تكون حركتهما ملائمة تماماً لما نريد أن نقول، لا أكثر ولا أقل. نبرة الصوت في عملية الحوار مهمة جداً، والأهم أن تكون هادئة دافئة غير مرتفعة غير عصبية. بالنسبة للمس، فإن أغلب المحاورين يسهو عن بالهم استعمال اللمس في عملية الحوار. واللمس خاصة لمس يد الآخر أو رأس طفل أو كتف مراهق من أكثر الأمور فعالية في إيصال رسائل إيجابية تخدم عملية الحوار. وأخيراً نحن نلجأ للسكوت في عملية الحوار حتى ندع فرصة للآخر ليعبر عن مشاعر الحزن، أو الخوف، أو الغضب، ونعطيه مساحة حتى يفرغ أحاسيسه بدون مهانة أو تهجم، ومن ثم نتواصل بالكلام الرصين الهادىء لمواصلة الحوار.

كيف ينجح الحوار؟

١ ـ اطرح السؤال (الأسئلة) المناسب للاطلاع على كل الجوانب.

٢ ـ ابتعد عن استعمال (أنا) واستبدلها (بماذا).

٣ ـ تأكد بأن الطرف الآخر استطاع أن يعبر عن كل ما يعانيه بصراحة وحرية.

٤ ـ لا تستعمل تعابير تدل على انعكاسات ذاتية لما تراه أنت مناسباً.

- ـ لا تسعى لتحقيق أهدافك أنت أو ما ترضاه.

٦ ـ إذا أصر الآخر على موقفه، حاول أن تتفهم دوافعه وبيّن له إيجابية وسلبية قراراته.

٧ ـ إذا كان هنالك طلب معين لا بد منه، وضح إيجابية وسلبية هذا الأمر وحث الطرف الآخر على المساعدة في إنجازه (اكسب دعمه ولا تأمره).

٨ ـ لا تعطي رأيك أو النصيحة إلاّ إذا سئلت عنها، وبعد أن تستوفي كل الجوانب.

٩ ـ أفضل نتائج الحوار هو أن يستنبط الطرف الآخر النتيجة المستحبة من ذاته هو لا أن تفرض عليه فرضاً.

غير أن الحوار مع الأطفال يعني أن نكلمهم نحن وباستمرار. خاطب الأطفال دائماً، خاصة من هم دون السنة، حاورهم في كل شيء بكلمات بسيطة وغير معقدة، اشرح لهم ما تفعله خاصة وأنت تقوم بأعمال تعنيهم، مثلاً، إذا كنت تغير الحفاض أخبرهم بأنك تزيل الأوساخ لأن النظافة شيء جميل، وأن الجميع يحب أن يكون نظيفاً وبأنه طفل جيد لأنه يساعدك في تغير حفاضه بهدوء، خاطبه دائماً، ومع أنه لا يفهم إلاّ أنه يستكين عندما يسمع نبرة صوتك الدافىء ومع الوقت تدخل المفاهيم التي تريد تدريجياً وتترسخ بسهولة وانسياب.

وفي دراسة ميدانية نشرت في عام ١٩٩٩، في مجلة تحت عنوان «أسلوب الحوار العائلي والخصائص الشخصية»، شملت ١٩٦ طالباً جامعياً، أظهرت أن أسلوب التحاور المستعمل في المنزل كان له الأثر الأكبر على الخصائص الشخصية للأبناء. فقد أظهرت نتائج هذه الدراسة بأن الآباء الذين يحاورون الأبناء في معظم المسائل، خاصة المفاهيم العامة، كان الأبناء يشعرون بقيمة ذاتية أكبر، وأن عندهم استعداداً للمبادرة أكبر، ولديهم قدرات على المواجهة، وعندهم علاقات اجتماعية أوسع. على عكس الآباء الذين لا يلجأون للحوار مع أبنائهم. والجميل بالأمر أن الآباء الذين لا يناقشون الواجبات الاجتماعية، بل يصرون على التمسك بها ويتحاورون في كل ما عدا ذلك، كانت النتائج أفضل بالنسبة لخصائص أبنائهم الشخصية.

(٢) القيمة الذاتية:

القيمة الذاتية صفة، فكيف نسميها مهارة؟ إنها صفة نستطيع التدرب عليها، كما نستطيع تدريب الأبناء عليها ومنذ الصغر، لهذا يمكن لنا أن نصنفها ضمن المهارات التي سنتطرق إليها.

كيف يمكن أن نشعر بقيمة ذاتية عالية، أو كيف نحصل عليها؟ إن القيمة الذاتية هي انعكاس للثقة بالنفس، كما أن الثقة بالنفس تنعكس إحساساً بقيمة ذاتية مرتفعة.

في الطفولة يتعزز الإحساس بالثقة منذ اللحظة الأولى بالحضن الذي يغمره، وأول قطرة حليب يرضعها. فإذا كانت الغمرة الأولى من أم واثقة عطوف تدفق الحليب، وتدفق معه الإحساس بقيمة ذاتية لا يضاهيها أي إحساس آخر. ليس عبثاً أن تكون الرضاعة فضلًا من الله منَّ به على الأم والطفل سوياً، وليس عبثاً أن يوصي الله بالرضاعة لفترة طويلة وهذا يعزز ما نقول، لأن الغذاء الجسدي يمكن أن يعوض بأغذية أخرى، ولقد حاول الغرب ولفترة طويلة أن يجري التجارب للبدائل الغذائية وتوصلوا إلى أنواع كثيرة أغرقوا بها السوق، لكن وكالعادة اكتشفوا كيف أنهم ضلوا وضللوا معهم جيلين كاملين، حين شجعوا الأمهات الاستعاضة عن الرضاعة بالحليب الصناعي.

بعد فترة رضاعة مشبعة عطفاً وغذاء، تتعزز ثقة الأبناء بالملاذ الآمن، الذي يهرعون إليه كلما داهمهم إحساس بخوف أو مواجهة أدنى شعور بالرهبة. كما أن الإحساس بالحب والقبول المطلق الذين أشرنا إليهما في مستهل الندوات يشعر الأبناء بقيمة ذاتية لا يزعزعها شيء البتة، مهما كانت المعوقات التي قد يعانوا منها. يتزامن مع كل ذلك تحفيز الطاقات التي يبدي الأطفال الاستعداد للقيام بها: جلوس، مشي، لعب، وتأمين ألعاب آمنة تزيد من مهاراتهم وتعززها، ويكون هذا بواسطة الملاحظة المبكرة للقدرات الخاصة والاهتمام بها والثناء عليها. في المقابل يجب عدم التركيز على الثغرات الضعيفة عند الأبناء وعدم ذكرها أمام أي كان، خاصة الأقرباء والجيران، والتحدث بالإيجابيات فقط. **فالمقولة الجيدة هي ذكر الإيجابيات ومعالجة السلبيات**، وهذا ينطبق على كل المراحل من عمر الأبناء.

هل نتمتع نحن بقيمة ذاتية مرتفعة؟

الخطوات الاثني عشر التي تعزز الإحساس بالقيمة الذاتية:

١ ـ **لا تقارن نفسك بالآخرين**: هنالك دائماً من يملكون أكثر، وهنالك دائماً من يملكون أقل، لذا فإن لعبة المقارنة ستصطدم بعدة معضلات لا يمكن التغلب عليها.

٢ ـ **التوقف عن إحباط النفس**: كيف؟ لا تستعمل جمل سلبية لتعبر بها عن نفسك وقدراتك، (لا أستطيع أن أفعل شيئاً، ليس بمقدوري أن أحصل على هذا الأمر). عندما تتكلم عن الهيئة الخارجية، المستوى الثقافي، العلاقة الاجتماعية أو أي من النواحي المعيشية **تجنب الجمل الذاتية المحبطة.**

٣ ـ **تقبل كل الإطراء الذي يوجه إليك بـ**: شكراً، عندما ترد على الإطراء، بـ : «أبداً لم تكن شيئاً يذكر»، هذا يعني أن ترسل إشارة إلى نفسك بأنك غير أهل للإطراء. فقط أجب على الإطراء بـ: شكراً، بسيطة.

٤ ـ **استعمل الجمل الإيجابية لدفع الإحساس بقيمة ذاتية مرتفعة**: ردد عبارات مثل (أنا أحب وأقبل ما أنا عليه، أنا إنسان ذات قيمة، محبوب وأستحق ما هو جيد)، كرر هذه العبارات عدة مرات في اليوم خاصة في الليل قبل الذهاب إلى النوم، وعندما تستيقظ، وعزز هذه العبارات بإحساس جيد تجاه الذات. من المعروف أن المؤمنين يتداعون بين أنفسهم بالتزام ورد يومي، قوامه تكرار آيات تعزز التقرب إلى الله أو أسماء الله الحسنى، حبذا لو نلتزم بذلك أيضاً، لأننا على يقين بأن وقعه سيكون أكثر إيجابية، خاصة إذا تزامن مع ما أسلفنا.

٥ ـ **عرِّض نفسك لما يعزز القيمة الذاتية**: استفد من الكتب والكاسيتات والندوات التي تدار حول تعزيز القيمة الذاتية، فالمادة التي تتعرض إليها يكون لها عادة التأثير الأكبر في السلوكيات. إذا شاهدت برامج تلفزيون سلبية وركزت على قراءة جرائد أو مجلات تتحدث عن الإخفاقات ستزداد إحساساً بالإحباط وإحساساً بالتشاؤم. وفي المقابل إذا قرأت كتباً أو استمعت إلى برامج ذات مغزى إيجابي (السيرة العطرة للرسل والصحابة، أو الإنجازات القيمة ونجاحات الآخرين) ستحظى حتماً بهذه الصفات أو على أقل تقدير ستحاول التمثل بها.

٦ ـ **تواصل مع أفراد إيجابيين مساندين يقدرون ما تفعل**: عندما تكون

محاطاً بأفراد سلبيين يحاولون باستمرار انتقاد ما تقول أو تفعل، أو حتى عدم الاكتراث، سينعكس سلباً على قيمتك الذاتية. فقط عندما نكون في مناخ مقبول ومشجع يكون الإحساس بالقيمة الذاتية مرتفع.

٧ ـ **اعمل لائحة بالإنجازات الإيجابية السابقة**: يجب أن لا تقتصر هذه اللائحة على إنجازات مهمة براقة، بل إنجازات بسيطة مثل قدرة على الترتيب، القراءة، الحصول على علاوة ولو بسيطة، تحقيق هدف معين. . . داوم على قراءة هذه اللائحة وعندما تقرأها حاول استعادة الإحساس بالنصر الذي انتابك عندما حصلت على هذه الإنجازات.

٨ ـ **اعمل لائحة بالصفات الإيجابية التي تمتلك**: هل أنت صادق، غير أناني، تساعد الآخرين، خلاق؟ حاول كتابة ١٠ صفات إيجابية على الأقل. راجع هذه اللائحة مراراً. معظم الناس يسهب الحديث عن السلبيات ومن ثم يتعجبون لماذا لا تسير حياتهم كما يجب. ابدأ ومن الآن التركيز على الصفات الإيجابية لتعطي نفسك فرصة أكبر للوصول إلى الأهداف أو الغايات التي تريد.

٩ ـ **ابدأ بالإنفاق**: لا نتكلم عن إنفاق المال، لكن إنفاق ذاتي، شارك الآخرين ساعدهم، تواصل معهم، لا تقارن نفسك بهم، بل تعاطى بالقدرات الإيجابية التي حباك الله بها، ولا تكلف نفسك إلاّ وسعها.

١٠ ـ **اشتغل بأعمال ونشاطات تحبها**: إذا مرت الأيام وأنت تعمل أعمالاً تحتقرها أو تشمئز منها أو حتى لا تحبها، من الصعب أن تشعر بإحساس جيد تجاه الذات. وإذا كنت لا تستطيع أن تغير الأعمال التي تقوم بها والتي لا تحب، حاول إيجاد الوقت الكافي لأعمال تشعرك بالسعادة، أو أي نوع من الهوايات.

١١ ـ **كن صادقاً مع نفسك**: لا تحيا نمطاً من الحياة فرض عليك فرضاً، أو نمطاً يرضى عنه الآخرين، دون أن يتزامن ذلك مع رضى شخصي. لن تشعر بالاحترام تجاه نفسك أو بإحساس جيد إذا لم تقود الحياة التي ترضى عنها أنت، وعندما تأخذ قرارات متعلقة بأمر ما لا تستند أساساً على قبول الآخرين دون ملاءمة ورضى ذاتي.

١٢ ـ **تحرك، اعمل** : لن تشعر بقيمة ذاتية مرتفعة إذا جلست وابتعدت عن

التحديات ولم تتحرك. إذا لم تعمل بسبب الخوف أو القلق ستكون محبطاً وغير سعيد، ودون شك ستقدم صفعة مدمرة لإحساسك بالقيمة الذاتية. تحرك وبغض النظر عن ما سينتج عن هذا التحرك، حتماً ستشعر بإحساس جيد تجاه نفسك (الحركة بركة).

(٣) القدرة على التكيف:

إمكانية التعامل مع المتغيرات، خاصة المتغيرات المفاجئة دون إرباك، دون قلق أو خوف والحفاظ على أكبر قدر من التوازن بين ما يطرأ وما نريد. وحتى نعزز القدرة على التكيف علينا أن نتعرف إلى مشاعر القلق والغضب، لأن هذه المشاعر تحد من القدرة على التكيف.

أ) أهم المشاعر التي تحد من القدرة على التكيف:

١ - القلق:

القلق: هو إحساس عام بالرهبة دون التعرف إلى المصدر الحقيقي لهذا الشعور. الجميع يعاني من ضغط أعصاب المعدة قبل موعد هام، أو الرهبة عندما يعلم بأن الأستاذ غاضب، أو أن المدير يستشيط غضباً، أو خفقان بالقلب عند مواجهة الخطر. هذه كلها عوامل إيجابية عندما تحثنا على العمل ومواجهة المواقف الضاغطة. فالقلق الإيجابي يدفعك للمذاكرة قبل الامتحان، والتدرب على إلقاء الخطاب الذي أعددته، والتغلب على كافة المشاكل التي تصادفك.

أما أهم أنواع القلق التي يعاني منها أغلب الناس، فهي القلق من خسارة حب الآخرين أو إقصائهم اجتماعياً من قبل المحيطين، وهذا الإحساس ينتاب الجميع في أكثر من مجال، ولا يستثنى أحداً البتة. وكما أسلفنا إذا كان هذا القلق دافعاً لنا للتقرب من الآخرين والتعاطي على أساس القيمة الذاتية والخصائص الفردية التي نملك، في مقابل التعرف إلى إيجابيات هذه العلاقة وتعزيزها فهو أمر صحي جداً.

فلا تصر عزيزي القارئ على علاقة تسبب لك الإحساس بالإحباط، العمر أقصر من أن نضيعه في هذه العلاقات المحبطة، اللهم إلاّ الحفاظ على صلة الرحم المطلوبة من كل مسلم ومسلمة، أو المحافظة على علاقة أسرية تحمي

الأبناء من المشاكل والمتاعب. في المقابل هنالك القلق المرضي، وهذا ليس مجال بحثنا هنا، الذي يتحول إلى عامل ضغط يخل توازن أمورنا اليومية.

٢ ـ الغضب:

الغضب هو انفعال يعكس رد فعل داخلي غير مبرمج، يلجأ إليه الفرد بطريقة لاشعورية. إنه من أسهل الردود للتعبير عن الرفض لأمر ما، والجميع يغضب. (عرف عن الرسول ﷺ بأنه لم يكن يغضب إلاّ لله). والشعور بالغضب ولو أنه للحظات يمدنا بإحساس من القوة، وبأننا نملك زمام الأمور، إلاّ أنه أيضاً يعكس شعوراً بالضعف غير محصن ومعرض للهجوم. نحن لا نولد وفي داخلنا مشاعر الغضب، بل هو تصرف نتعلمه ممن حولنا، أب، أم، أخ أكبر، معلم، وكل من هم أكبر منا، ولأنه سهل نستسيغه ونلجأ إليه للتعبير عن عدم الرضى بما يحصل. فإذا عرفنا بأن الغضب هو تصرف نكتسبه بالمشاهدة والتقليد نعلم علم اليقين، وهذا أمر جميل، بأننا نستطيع أن نتعلم الإقلاع عنه واستبداله بنمط آخر من التصرف الإيجابي يساعد على التكيف. وأخيراً يمكن أن يكون الغضب رد فعل لحادث ما منفرد، أو يكون رداً لمخزون من الإحباط المتكرر، أو البواعث غير المرضية.

عدم التعبير عن الغضب في حد ذاته أمر غير صحي، لكن التعبير عن هذا الشعور بطريقة متهورة، كما نفعل عادة يقود حتماً إلى عواقب غير إيجابية، حتى لا نقول وخيمة.

عوامل تعزز التعبير برد فعل غاضب:

أولاً: وكما أسلفنا وجود آباء رد فعلهم انفعالي سريع أمام أي طرح، وقبل التعرض للحلول المناسبة، يغضب أولاً ثم يعمد إلى حل المشكل، ويترتب على هذا أن يقتدي الأبناء بهذا الفعل.

ثانياً: عندما نشعر بنوع من الضغط أو إحباط نلوذ عادة إلى التعبير عن هذا الإحساس بالغضب.

ثالثاً: عندما نكون متعبين نغضب بسرعة أكبر. التعب يعزز اللجوء للغضب كمتنفس.

رابعاً: إذا لجأ الفرد عادة لحبس أو كتم مشاعر الغضب بدل التحدث عنها، يتعرض أكثر من غيره إلى ثورات من الغضب تماماً **كطنجرة الضغط**.

كيف يكون التعبير عن الغضب؟

- الصراخ، أو اللجوء إلى الشتائم.
- التوقف عن الكلام تماماً والنظر إلى الناس، (هذا تصرف من ينغلق تماماً، وهو خط أحمر يجب التوقف عنده).
- كتم مشاعر الغضب أمام الإحباط والتنفيس عنها أمام من نحبهم.
- الانسحاب بالشرود، عدم إتمام الواجبات، رفع صوت المذياع، وعندما يواجه بالأمر يردد «لا أعلم، نسيت، أو أنا تعب».
- يعمد إلى إلقاء اللوم على كل من حوله، ونادراً ما يتقبل تحمل ما عليه من نقص.
- يعمد إلى الانتقام من الذين يظن بأن له الحق في الانتقام منهم (المنتقم)، بأي أسلوب كان وعذره في هذا أنهم يستحقون ذلك.

كيف تعرف بأنك إنسان غاضب؟

- يردد الناس على مسامعك بأنه عليك أن تهدأ (أكثر من شخص).
- تشعر بضغط معظم النهار.
- تجد بأنك تتفوه بما لا يدور بخلدك.
- تعاني من صعوبة بالنوم.
- تلجأ إلى الحبوب المهدئة.
- تشعر بأن المحيطين بك لا يفهمونك جيداً، ولا يصغون لك معظم الوقت.
- تسمع ممن حولك بأنك تجرح أحاسيسهم أو حتى تؤذيهم.
- لم يعد الأصدقاء يتقربون إليك كالسابق.

أخيراً القليل من الغضب والانفعال مفيد، لأنه حافز للعمل بأسلوب إيجابي، ولأنك بذلك تنتفض لكرامتك، لنفسك، لقيمتك الذاتية لتحقق ما تريد. لكن الانفعال الغاضب المتواصل سيقود إلى حالة من السلوك المتهور. عندما

يصل الغضب إلى عدم السيطرة سيتعرض العمل الذي تقوم به إلى الهلاك، وأهم من ذلك كله سيجعلنا نخسر من نحبهم أو في إبعادهم عنا على أقل تقدير.

خطوات التحكم في الغضب:

ـ التعرف إلى العوامل الكامنة التي تعكس التعبير عن مشاعر الغضب، من هذه العوامل: القلق، النكران، والإحباط.

ـ تحديد التصرفات وإدانة تلك التي تؤدي إلى مشاعر الغضب، لأنك عندما تصحح هذه التصرفات تستطيع أن تتعامل مع مشاعر الغضب أفضل من السابق.

ـ إنشاء صداقة مع النفس ومحاورتها وحثها على الهدوء وتملك مشاعر الغضب.

ـ تضميد الجراح بغفران الآخرين، لأن عملية الغفران هي أساساً لمساعدة النفس وليس للاعتراف بصوابية ما فعلوا تجاهنا.

ـ التسامح هو فعل مع من أساء إلينا، وليس مع من أحسن إلينا.

ـ الغفران هو عملية جبر لجروح داخلية نفسية، وليس تعبيراً عن الموافقة على هؤلاء الذين تسببوا لنا بالجراح أو الأذى.

ـ التسامح يساعد على إحساس فوري للتخلص من مشاعر الغضب الداخلية.

ـ التسامح هو فعل فردي خاص وإحساس بسلام داخلي ولا يشمل رفع الخطأ عن الآخرين.

* (إن الغضب هو السبب الأول في الطلاق).

ب) وسائل تعزيز القدرة على التكيف:

١ ـ ملكة حل المشكل، غالباً ما تكون عندما يواجه الفرد مشكلة تتطلب حلاً فردياً.

٢ ـ ملكة حل النزاع عندما يكون المشكل بين طرفين، صديقين، أو زوجين أو حتى والد وولده.

١ ـ ملكة حل المشكل:

ـ **تسمية المشكل**، التوقف عن الإحساس بالغضب للتفكر قليلاً، وتعريف الأمر الذي سبب مشاعر الغضب. وهنا يجب التأكيد على أهمية التعرف إلى السبب المباشر للمشكل وتسميته.

ـ **عدد الأسباب** التي أدت إلى هذا المشكل، كل الأسباب المباشرة وغير المباشرة.

ـ **عدد الحلول**، خذ الوقت الكافي واستشر من تثق برأيهم، خاصة من تعلم أن لديهم القدرة على عدم إفشاء الأمر. أذكر أكثر من حل وضعهم في سلم أولويات.

ـ **باشر بالحل**، ضع الحل الأنسب موضع التنفيذ، تسلح بالصبر.

ـ **قيّم النتيجة**، إذا لم تكن النتيجة مرضية انتقل إلى الحل التالي، لا تيأس.

ـ **داوم المحاولة** حتى تنجح مساعيك، إياك واليأس.

ـ **هنىء نفسك**، كافئها بما تستحق، لقد حررت نفسك من مشاعر الغضب. مبروك.

٢ ـ ملكة حل النزاع:

عند مواجهة أي نزاع حدد الأمور التالية:

ـ هل الوقت والمكان مناسبان لكلا الطرفين لمناقشة أسباب النزاع. إذا حاول أحد الأطراف مناقشة النزاع في وقت غير ملائم، على الطرف الآخر أن يعلمه بأنه حريص على المناقشة وحل النزاع، غير أن الوقت غير ملائم، والأفضل أن يحدد وقتاً يلائم الطرفين.

ـ على كل طرف من الأطراف المتنازعة محاولة الوقوف على شعور الطرف الآخر. اسأل نفسك بعض الأسئلة المعينة التي تساعد في هذا الأمر، والأفضل أن تضع نفسك مكانه لتعرف قدر الإمكان بما يشعر،(حاول المحافظة على الهدوء، لا تهاجم).

ـ على كل طرف أن يصغي للطرف الآخر وبأكبر قدر من الهدوء، إلى وجهة نظره، اعتمد الوضوح في عرض وجهة النظر التي تخصك، دون مغالطة وتضخيم.

كذلك على كل فرد أن يتكلم عن مشاعره فقط لأنه الخبير بهذا، لكن دون لوم ودون تحليل أو فلسفة بواعث الطرف الآخر، أو ذكر سلبياته (لا أحد خبير في هذا المجال). الحرص وإبداء الاحترام مهم جداً، وعلى كل طرف توضيح ما يرغب من تغيير دون إظهار مشاعر امتعاض وشن الهجمات. والأهم من ذلك كله التركيز على استعمال جمل تبدأ بـ «أنا، أو أحس، أو أشعر»، وليس جمل «أنت». عبارات تعبر عن مكنونات النفس والإحساس والمشاعر بدون تهجم.

- تعرف بوضوح إلى وجهة نظر الطرف الآخر والتغيرات التي يطلبها هو أيضاً. اسأل نفسك ما الذي يرضي الطرف الآخر؟ وماذا يمكن أن يرضيني؟ هل هنالك أرضية مشتركة لكلا الحلين، اجمع خصائص الأمرين معاً. بعض التسوية ينزع الفتيل عادة.

- هل فعلاً استطعت أن تبين للطرف الآخر تماماً ماذا تحب أن يكون مختلفاً؟ هنا أيضاً عليك إبداء الاستعداد على أنه لديك ما تعمل على تغييره، بيّن التغيير الذي تنوي القيام به أنت أولاً.

- توافق مع الطرف الآخر على الحل المقترح لحل النزاع.

- توافق على تقييم الأمر مع الطرف الآخر بعد فترة زمنية معينة.

- عبر عن تقديرك للطرف الآخر في حال تم التغيير المقترح وحل النزاع.

(٤) التدرب على المسؤولية ومن ثم الاستقلالية:

عن الرسول ﷺ قال: «كلكم راعٍ، وكلكم مسؤول عن رعيته: الإمام راعٍ ومسؤول عن رعيته، والرجل راعٍ في أهله ومسؤول عن رعيته، والمرأة راعية في بيت زوجها ومسؤولة عن رعيتها، والخادم راعٍ في مال سيده ومسؤول عن رعيته، فكلكم راعٍ ومسؤول عن رعيته».

إن المسؤولية مهارة، وكما أسلفنا فإن المهارة قابلة للتعلم، وأفضل أنواع التعلم يكون في الصغر، ولهذا علينا أن ندرب الأبناء على المسؤولية ومنذ الصغر.

أدع الأبناء للمشاركة ببعض الأعمال الخاصة بهم عند الرابعة من العمر، ترتيب الألعاب، وضع الملابس الداخلية في الخزانة، إعادة كوب الماء إلى

المطبخ، وضع المهملات في السلة المخصصة لذلك، ترتيب الأحذية، وأمور أخرى. لا تدعهم يقومون بذلك بمفردهم، فقط أطلب منهم المشاركة وبأسلوب ترفيهي كأنهم يلعبون.

بعد الثامنة يجب تعيين عملين يسيرين على أقل تقدير للقيام بهما وتحمل مسؤولية إنجاز هذين العملين، مثلاً، ترتيب الألعاب بعد الانتهاء من اللعب، ترتيب ملابس النوم في الصباح.

بعد العاشرة من العمر يجب أن تتوسع الدائرة لتشمل ترتيب السرير، ومكتبة الدراسة، حقيبة المدرسة، طاولة الطعام.

بعد الثانية عشرة تضاف مسؤوليات أخرى، جلب بعض الحاجيات من محل قريب، أو وضع كيس المهملات في المكان المناسب، غسل السيارة، الدخول إلى المطبخ مع الوالدة للمشاركة في تجهيز بعض الأطعمة.

عندما سئلت السيدة عائشة أم المؤمنين ﵂، ماذا كان عمل الرسول ﷺ في بيته، أجابت: «كان عمله عمل أهله». وقد كان الرسول ﷺ يحلب شاته، ويخيط ثوبه، ويساعد نساءه، وكان عدد نسائه كثيراً وكن متفرغات ولا يعملن. حبذا لو نقتدي بسيرته ونعمل نساءً ورجالاً، شباباً وفتيات، صغاراً وكباراً على المشاركة والتعاون في كل الأمور، خاصة ضمن الأسرة الواحدة، لأن هذا يعزز الألفة والتقارب بين أفراد الأسرة الواحدة.

إن التدرب على تحمل المسؤولية الذي يقود إلى استقلالية هو مسؤولية كل أب وأم، وهذه التدريبات تندرج لتشمل كل النشاطات وعلى كل الأصعدة. ويتدرج التدريب من مساندة متواصلة من قبل الأهل، إلى مساندة جزئية، إلى مراقبة عن كثب مع حضور دائم، إلى مراقبة متقطعة ومن ثم مساندة عند الطلب.

والتدرب على المسؤولية ومنذ الصغر يساعد على تحقيق استقلال متين عندما يحين الوقت. وكما هو معروف الاستقلال هو غاية الغايات لكل فرد. الشعوب تسعى لتستقل عن الدخلاء، والرجل يسعى ليستقل بعمله، والشاب ينتظر اليوم الذي يتخرج فيه ليعمل ويستقل مادياً، والفتاة تسعى للزواج والاستقلال بمنزل يخصها وحدها، والصغير يتطلع إلى اليوم الذي سيكبر فيه ويستقل عن أهله وهكذا.

وسيأتي يوم شئنا أم أبينا سنستقل فيه بأنفسنا، وسيأتي يوم سيستقل به الأبناء حتماً، ونحن عندما ندرب الأبناء على المسؤولية نعدهم ليوم يستقلون فيه بأكبر قدر من التكيف والتواصل الجيد مع المحيط. ولأن الحصول على الاستقلالية لا يأتي سهلاً فالحفاظ عليها أمر أصعب، ولهذا علينا أن نتحصن بحس بالمسؤولية عالٍ جداً حتى تكون هذه الاستقلالية متينة ودائمة.

في دراسة قام بها «رملي» ١٩٨٧، «أثبت أن الأطفال ومنذ الرابعة من العمر يمكن أن يتعلموا حس المسؤولية، وذلك في مشاركة هؤلاء الأطفال في وضع الخطط الخاصة بهم في عدة أمور. بعد ١٠ سنوات، أي عندما أصبح الأطفال في الخامسة عشرة من العمر، كان لدى هؤلاء الشباب علاقات عائلية جيدة، وعمل بدوام جزئي مستمر، انحرافات أقل، عادات إدمان أقل، إحساس أكبر بالمسؤولية وامتلاك لزمام الأمور مقارنة مع أقرانهم. فإذا كان أبناء أربعة أعوام يتعلمون هذه القدرات فكيف بإنسان راشد؟ كيف بك أنت؟

(٥) إدارة الوقت (النظام):

من آخر المصطلحات التي برزت على الساحة الاجتماعية والتربوية هو اصطلاح إدارة الوقت وأهميته في الإنجازات التي يسعى الفرد لتحقيقها. كتب كثيرة طبعت ودراسات أجريت لإبراز أهمية الوقت وأهمية إدارته بطريقة سليمة للحصول على أفضل النتائج والوصول إلى الغايات المنشودة. إدارة الوقت، في الأصل، هي تنظيم الأعمال بعد وضعها في سلم أولويات أو سلم أهمية دون هدر للوقت، وضمن فترة زمنية محددة. من هذا التعريف ندرك بأن النظام هو العمود الأهم في إدارة الوقت، ولا يمكن لنا أن ندير الأمور بطريقة جيدة إذا لم نحسن وضع النظام ومنذ الصغر. من المؤسف بأن العالم الثالث بما فيهم العالم العربي متهم بأنه لا يستخدم الوقت كما يجب، بل على العكس إنهم يضيعونه. مع أن الله جل وعلا منَّ على المسلمين بأفضل أسلوب لتعلم الوقت ألا وهي مواقيت الصلاة، إلاّ أن الأكثرية العظمى من المسلمين تغفل عن هذا بل على العكس تتخذ الصلاة عذراً لإضاعة الوقت. هذا من ناحية، ولكن الناحية الأخرى والأهم هي بأن النظام عادة نكتسبه وبشكل أفضل في بداية العمر، حتى تتأصل فينا وتصبح مساراً أو نمطاً نسير عليه دائماً.

لذلك من البديهي القول بأن الأم والأب مسؤولان مسؤولية مباشرة عن تعليم الأبناء، واتباع النظام ومنذ الصغر. في المهد نساعد الأبناء كثيراً إذا وضعنا نظاماً للطعام، وآخر للنوم، وغيره للاغتسال وتدريجاً يصبح هنالك وقت للعب وقت للدرس وهكذا... **لا تهمل أبداً وقت النوم والطعام، ومن ثم وقت الدرس،** حاول المحافظة عليها قدر الإمكان، إلى حين يكبر الأبناء.

وأهمية التدرب على النظام وإدارة الوقت هي المهارة الأهم التي تساعد على إبراز كل الصفات والمهارات التي تكلمنا عنها، لأنه وعن طريق إدارة الأعمال التي علينا أن ندير يوماً بيوم أو أهداف وغايات نبغي الحصول عليها، نبرز ما نحن عليه من قدرات. وعليه فإن أفضل ما نعزز به مهارات الشخصية المتوازنة هي خطوات أسلوب الإدارة المرن.

أسلوب الإدارة:

١ ـ حدد الأهداف مسبقاً.

٢ ـ اعمل لائحة بالأعمال.

٣ ـ ضعها ضمن سلم أولويات.

٤ ـ ضع تصور زمني (استعمل Organizer).

٥ ـ حدد ٢٠٪ من العمل الذي يؤدي إلى ٨٠ منه.

٦ ـ ركز على عمل مهم واحد (اعمل عدة أمور، أقل أهمية مع بعضها البعض).

٧ ـ لا تؤجل، عدم المماطلة (تذكر الحركة بركة).

(٦) الملائمة الذاتية (الضبط الذاتي):

لاحظ فايكوتسكي (عالم نفسي روسي) بأن الأولاد يتعلمون ممن حولهم، المبادىء، والأفكار، والآراء، والحقائق، والمهارات، وحتى المواقف. فالنمو الفكري يأخذ سبيله من سلوك ملائم مصدره الآخرين إلى سلوك فردي يلائم الذات. وعليه يؤكد بأن كل المعلمين والمرشدين يجب أن يعملوا على حث السلوك الفردي الملائم بدفعه أو تغذيته لتقوية السيطرة الذاتية فيما هم يتخلون

تدريجياً عن المساندة الخارجية.

ويحدد فايكوتسكي بأن منطقة النمو الأقرب (القريب الحدوث أو الأدنى) هي الفرق بين مستويين من العمل:

المستوى الأول: هو قدرة الطفل للعمل باستقلالية وبدون أي مساعدة خارجية.

والمستوى الثاني: هو عمل الطفل، عندما يسانده معلم أو مرشد. وعلى المعلم أو المرشد أن يدعم الطفل عندما يصبح لديه الاستعداد لهذا العمل، فمن جهة لا يستبق الأمور ومن ناحية أخرى لا يهمل الأطفال عندما يبدون الاستعداد لإنجاز ما.

من هنا أهمية الملاحظة الدائمة الثاقبة التي تكلمنا عنها ضمن مقومات الشخصية المتوازنة. فالمعرفة تنال من خلال الاختلاط الاجتماعي لتصبح معرفة ذاتية متطورة، ولكي نضبط تصرفاتنا الشخصية نشجع أنفسنا من خلال ثواب أو عقاب ذاتي. هذا الأسلوب نتعلمه منذ الصغر إذا نشأنا في بيئة تستبدل العقاب بالثواب وتلجأ إلى المصارحة بدل التوبيخ. ويتم الثواب الذاتي أو العقاب الذاتي خاصة عندما نقوم بعمل ذي أهمية يشمل النشاط الفكري الملائم للبيئة أو المحيط.

منذ ٢٠ عاماً بدأ الحديث عن الملائمة الذاتية، هذا الأسلوب يعرض لثلاث خطوات لعملية الضبط الذاتي:

١) مراقبة السلوك الخاص:

أي أننا نراقب ما نريد أو ما يهمنا، وهذا يكون بمراقبة الوقت أو بمراقبة العدد، ولهذه المراقبة نستعمل رسم بياني أو جدول للتسجيل، (هذا أسلوب جيد بالنسبة للآباء والمعلمين).

وقد أبرزت الدراسات العديدة بأن مجرد المراقبة أو المتابعة ينتج عنها تغيير في السلوك. عندما راقب والاس، عدد الصفحات التي يكتبها كل يوم وهو يؤلف كتابه، لاحظ أن مجرد المراقبة ووضع جدول للعدد، ساعد على إنجاز الكتاب بسرعة أكبر. مثالاً على ذلك، أطلب من طفل مشاكس أن يعد المرات التي يبدأ

فيها بضرب الآخرين، بعد أن تجد لديه الرغبة في التوقف عن إيذاء الآخرين، وستجد أن الطفل في معظم الأحيان يتوقف عن الضرب بمجرد المراقبة الذاتية. هنا المراقبة الذاتية أدت تلقائياً لتقييم ذاتي وتقدير ذاتي وعززت التغيير المطلوب.

٢) تقييم السلوك أو الإنجاز الذاتي:

هذا التقييم يتم بالمقارنة مع المعيار الذي يضعه الفرد لنفسه مستمداً هذا المعيار من القدوة التي يتأثر بها. هنا تبرز أهمية القدوة التي على المحيطين بالطفل أن يكونوا عليها.

كيف نحدد المستوى الذي على أساسه نقيم إنجازاتنا الذاتية؟

أحياناً يكون المستوى نابعاً من الذات، مثالاً على ذلك رسام أو كاتب أو معلم، يصر على إتمام العمل الذي بدأه. كما يمكن أن نحدد المستوى الذي نتطلع إليه بناء على مستوى مقبول اجتماعياً، أو متأثرين بإحدى الشخصيات التي نتطلع إليها. تحديد المستوى الذي على أساسه نقيم السلوك هام جداً لأن المستوى العالي يؤدي للإحباط والإحساس باليأس وقلق دائم يحط من قدره، والمستوى المنخفض يؤدي إلى إنجاز عادي غير مرض.

٣) تحديد نتيجة أو عاقبة هذا الإنجاز لأنفسنا:

بناء على تقييم الأفعال الخاصة بنا نكون إما في حالة نشوة أو سعادة أو غبطة نفسية (كبرياء ذاتي)، أو عدم سعادة أو انتقاد ذاتي، وبناء على هذا الإحساس نقدر لأنفسنا تبعية العمل الذي قمنا به، نتيجته أو عواقبه. مثالاً على ذلك، طالب يرغب في ضبط الوقت الذي يبذله في المذاكرة، أو سيدة تحب أن تضبط كم قطعة حلوى تأكل ضمن غذائها اليومي.

فقد أظهر «باندورا» (عالم نفس) أن من يكافأ أو يكافىء نفسه ينجز أعماله بمستويات أعلى أو أرفع من الذي يقوم بنفس العمل ولا يحصل على أي مكافأة، أو يكافأ مصادفة. أيضاً من يحاسبون أنفسهم لسلوك غير مرغوب به مثل التأتأة أو سلوك لا يرضى عنه الآخرين مثل السرقة أو الغش يمكن لهم أيضاً أن يغيروا تصرفاتهم. ومما يمكن أن يغير التصرف عقلانياً وبوعي هو المحاسبة الذاتية بعبارات شفهية بأن يردد أحدهم: «أنا تفوقت بهذا الامتحان»، والأفضل من هذا أن يقول: «بفضل الله وبحمده أنا تفوقت بهذا الامتحان»، أو قد يردد: «من

المؤكد أنني تصرفت بغباء». كما يمكن للفرد أن يكافىء نفسه أو يعاقبها بتغيير في المحيط، الذهاب إلى السينما أو نزهة بعد نجاح في الدراسة مثلاً، أو التخلي عن وجبة طعام عندما يغش في الرجيم. أحد المؤلفين عبر عن أسلوبه في مكافأة ذاته قائلاً: إنه يحضر مشروبه المفضل ويضعه على الطاولة ولا يتناوله إلاّ بعد أن يكتب ١٠ صفحات.

من هنا نستنتج أن المكافأة الذاتية ضرورية ولأبسط الإنجازات لأنها حافز مهم لمتابعة العمل للنهاية. هذا حافز للآباء والمعلمين لاستعمال أسلوب مماثل لحث الأبناء على الإنجاز، فالمكافأة الذاتية هي أفضل أسلوب للضبط الذاتي. اسأل الأبناء عن الثواب الأمثل الذي يبغون الحصول عليه بعد إنجاز ما يجب إنجازه، هيئه لهم وكافئهم به وسيكون حافزاً كبيراً على إتمام واجباتهم.

□ طُلب من معلم لا يحب طالباً من الطلاب أن يسجل عدد المرات التي يتفاعل فيها مع هذا الطالب. بعد وضع البيان التسجيلي اكتشف الأستاذ بأنه لا يتفاعل مع الطالب إلاّ عندما يشاغب أو يسيء التصرف. طلب من المعلم أن يتفاعل مع الطالب عندما يقوم بعمل جيد، يساعد زميلاً في الفصل أو ينجز فروضه أو حتى عدم الكلام. سر المعلم من نفسه عندما تفاعل بهذه الطريقة. وفي أحد الأيام تناول المعلم الغذاء مع التلميذ وأمضى معه بعض الوقت. تغير تصرف التلميذ واكتشف الأستاذ بأنه لا يكره التلميذ.

إن التدرب على الضبط الذاتي يساعد أكثر ما يساعد أطفال يعانون من سلوك شاذ مثل العدوانية أو التهور أو قلة التركيز أو حتى السرقة؛ (مراقبة ذاتية، تقييم ذاتي ومكافأة ذاتية). غير أن الضبط الذاتي يساعد كثيراً في إتمام عملية النمو، أو حتى النضج الفكري والنفسي والاجتماعي عند الجميع على حد سواء. فلكي يصل الفرد إلى استقلالية حقه عليه أن يضبط أفعاله على كل الأصعدة وتكون هذه الأفعال نابعة من دفع ذاتي يحظى برضى داخلي يعكس نفساً متوازنة مطمئنة.

مهارات «تغيير الذات»

هناك آية في القرآن الكريم تضع نظاماً تربوياً، ومع أننا نرددها باستمرار لكننا لا نتدبّر مضمونها. نرى أن الغير لا يعملون بها ونحث الآخرين على تنفيذها، لكن نحن في منأى، نحن دائماً على حق، نشعر أن الآية لا تنطبق علينا. عن أي آية نتحدث؟ نحن نشير إلى الآية الكريمة: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرّعد: الآية ١١] والتي تعني أن البحث عن أي حل في الأصل يجب أن يبادر به الفرد بتغيير ما في نفسه، في تصرفاته، في تفكير، قبل أن ينتظر أن تُحلَّ المشكلة تماماً ويزول ما ألم له. سبق وذكرنا أن من مبادىء الشخصيّة المتوازنة العمل على تغيير في الذات، هنا أحبّ أن أتوسع في هذا المفهوم. أكثر من ذلك أتمنى من الجميع أن يضعوا هذه الآية شعاراً يتبعونه في حياتهم الخاصة.

كيف يمكن أن تصبح هذه الآية شعاراً يتّبع لتكون نظاماً تربوياً مهمّاً؟ في أن يقف الفرد مع نفسه أولاً وقبل أي خطوة أخرى في مواجهة المشكل أو المعاناة. ما الذي يحصل عادة؟ عادة عندما نعاني من مشكل مع آخرين أو من معاناة نفسية نتوجه دائماً وفوراً باللوم إلى الآخر، فنضع اللوم على سبب خارجي، على ظرف معين، شخص معين، نصبُ عليه كل الملامة ونتهمه بأنه سبب ما حصل وسبب في كل ما نعاني منه. يجوز أن يكون ظرف معين سبب هذا المشكل أو هذه المعاناة، لكن مما يجوز أيضاً أن يكون لي أنا شخصياً دوراً في تفاقم هذا المشكل أو المعاناة، بل الأكثر جوازاً أن أكون أنا المسبب ولو بنسبة ضئيلة لهذا المشكل أو هذه المعاناة وهذا ما يعد ضرورياً لأن نقف عنده ونباشر في تحليله ومواجهته قبل أي أمر آخر، هذا إن أردنا حلاً أكيداً وحلاً جذرياً للمعاناة أو المشكل. كل الذين يعانون من مشاكل عديدة ومشاكل نفسية متفاقمة، كل الذين لم يخرجوا من مشاكلهم بسهولة وسرعة أغلبهم أفراداً رفضوا أن يتوجهوا لذواتهم

أولاً قبل أن يتوجهوا باللوم إلى الآخرين أو إلى الظروف.

سبق وشددنا بأنه في مواجهة أي ظرف أي مشكل أي معاناة يجب على الفرد أن يسأل نفسه سؤالين اثنين:

١ ـ ما كان دوري في حصول هذه المشكلة؟ يقف عند هذا السؤال، يحلله ويحدد مسؤوليته الشخصية بصدق. ما من مشكلة توجد من عدم، ما من مشكلة تهبط علينا بالكلية دون أن يكون لنا يد في حصولها. يعني إن جاءت زوجة تشتكي عنف زوجها بعد شهرين من الزواج فالصحيح أنها ليست هي التي علمته العنف لكن الأكيد أنها لم تحسن اختيار الشريك، لم تسأل عنه كفاية، لم تتوقف عند الإشارات التي صدرت منه لتبين لها أن هذا الإنسان عنيف. وإذا جاءت سيدة تشكو عنف زوجها بعد سنة من الزواج أيضاً ليس علينا أن نتوقف ونسأل لِمَ صار عنيفاً بعد سنة، وتسأل نفسها: «يا ترى هل تصرفاتي هي التي تدفع زوجي إلى أن يكون عنيفاً؟ هل أستفزه؟»

٢ ـ السؤال الثاني الذي يتوجب على الفرد أن يطرحه على نفسه: ماذا أفعل لحلّ المشكلة؟ ما هو العمل الشخصي أو الخطوات الذاتية التي يجب أن أقوم بها لحل المشكل، للخروج من المعاناة التي أعاني منها؟. دائماً الأفراد ينتظرون منَ الآخرين أن يتغيروا... ينتظرون من الظروف أن تتحسّن، ينتظرون من العقاقير أن تعمل عملها، وأبداً لا يحاولون المبادرة بتغيير مفهومهم لتغيير سلوكهم، ليقوموا بتغيير ولو ضئيل لمواجهة هذه المشكلة.

مؤخراً قابلت سيدة تعاني من مشاكل نفسية ومشاكل اجتماعية لفترة طويلة وطوال هذه الفترة كانت تتردد على أطباء نفسيين وتتوسل إلى كل من حولها أن يقدّروا مرضها ويراعوا ظروفها ويرثوا لحالها. هذه السيدة ما فكرت أبداً ولو للحظة أن عليها هي أن تبادر في تغيير معين، تغيير نظرتها للأمور، أو القيام بتغيير في تصرفاتها لتحل المشكل. والذي يساعد في تفاقم المشكل والمعاناة، أن أكثر هؤلاء الأفراد يلجأون إلى طبيب صحة، أو حتى طبيب أعصاب، فيستمع إلى العوارض وبدون دراسة نفسية، بدون الاستماع إلى الظروف والإحاطة بكل الجوانب يعطيها مهدّئاً للأعصاب، يعتمد كلياً على العقاقير ولا يلتفت كثيراً إلى العمل لمساعدة الفرد على أن يعمل على نفسه، لا يساعده على أن يرى أين يخطىء وكيف يجب أن يبدأ من نفسه، لا يغير له مفهوماً ولا يغير سلوكاً ليحل

المشكل نهائياً، ليحل المشكل جذرياً.

هذا ما تهدف إليه التربية النفسية، تهدف لمساندة الفرد على أن يبدأ من نفسه، من ذاته، وصدقاً لا أحد سيحل مشكلته ولا أحد سيتخلص من معاناته النفسية إلاّ بعد أن يبدأ بنفسه أولاً. تغيير الذات مفهوم تربوي أكثر من مهم لحلّ مشاكلنا ومعاناتنا، تغيير الذات ليس دعوة تربوية فحسب، بل هو دعوة دينية ووعد من المولى عز وجل بأن الأمور تتغير إذا عملنا على تغيير الذات أولاً. ومع أن الجميع يردد هذه الآية الكريمة إلاّ أن القليل القليل من الأفراد يعمل بها. لا أعرف كيف نقرأ الآيات الكريمة ونمرّ عليها مرور الكرام. نأمر الآخرين ونلومهم وإذا عدنا إلى ذواتنا نرمي التهم على الظروف أو الآخرين ونطلب أن يتغيروا هم لا أن نتغير نحن. في المعالجة النفسية العيادية أول الخطوات هي إقناع الفرد في العمل على تغيير بذاته.

سيدة جاءت تشكو بخل زوجها وجلست تروي أحاديث كثيرة عن بخله وتشدده بالمصروف، حتى في تحديد الطعام وفي حساب اللقمة التي تنزل في فيّ زوجته وفيّ أبنائه. ومع اليقين بأن السيدة لا تكذب وبأن زوجها بخيل ـ ومع اعتقادي وتأكيدي أن البخل لا علاج له وأن على السيدة إما أن تتحمل الوضع أو أن تنفصل عن زوجها إن كان الأمر فوق الاحتمال ـ إلاّ أنه ومن منطلق العمل على تغيير الذات طلبت من هذه السيدة أن تحاول ولو لفترة ستة أشهر قادمة أن تتحمل الوضع، ألا تتذمّر، على العكس أن تبدي رضىً بما أكرمهم به الله وبما يصرف الزوج وبما يجلب إلى البيت من طعام، تشكره وتتمنى له العافية، وبدل الانتقاد والاستهزاء تستبدل هذه الألفاظ بألفاظ: «أعطاك الله العافية»، «أدامك الله لنا»، «دمت للخير». وغيرها من ألفاظ تشعر الزوج بالرضى والحمد. وهذا التصرف يجب أن يصدر من القلب وبصدق حتى لا يشعر الزوج أن في الأمر استهزاءً أو استخفافاً. يعني طلبت من الزوجة أن تعمل على تغيير في تصرفاتها، أن تنظر إلى ما يحضر الزوج من طعام على أنه نعمة وكرم يجب حمد الله عليها وشكر الزوج. مع الوقت لاحظت الزوجة تغييراً في سلوك الزوج، لاحظت بأن شكرها ورضاها يبادلان بعطاء أكبر، مع الوقت أصبح الزوج ينفق أكثر على بيته وزوجه وأولاده وهذا طبعاً بفضل الله وإيمان بأنّ وعده حق.

قد يقول البعض إن البخيل بخيل لا يتغير ولا يتحول كريماً. هذا صحيح

لكن كيف كان يمكن لهذه السيّدة أن تكتشف حقيقة زوجها. لقد أعطت هذه الزوجة زوجها فرصة للتغيير، فإن تغير فالحمد لله وإن لم يتغيّر فتتأكد من بخله وتحاول البحث عن مخرج إما بالقناعة والرضوخ بما هي عليه خاصة إذا كان الانفصال عن زوج بخيل يسبب تشرد الأبناء وعوزهم أكثر من البقاء معه، وإما بالبحث لإيجاد عمل لسد العجز المادي، أو بالانفصال إذا كان الوضع فعلاً غير محتمل وإذا كان الحل الأكيد والأفضل بالانفصال.

سيدة أخرى اشتكت ابنها المراهق بأنه ضائع لا يحمل مسؤولية وليس عنده هدف. تفلت من الدراسة فشل في أكثر من تخصص وهي لا تشعر أبداً ولا والده يشعر بأنه أهل لنيل مصروف لأنه لا يشكر النعمة التي يرزق بها، لا يقدّر تعب والده، حتى أنه ليس أهلاً لحبهم وتعبهم عليه ولكل ما يقومون به تجاهه من تضحيات. أيضاً هذه السيدة لا تكذب وابنها المراهق فعلاً فشل بدراسته ولم يتحمل مسؤولية جيدة ولم يضع هدفاً واضحاً يسير عليه. فكيف يمكن لهذه السيدة أن تتعامل مع ابنها؟ أيضاً انطلاقاً من الآية الكريمة، من العمل على تغيير الذات أولاً طلبت من هذه السيدة أن تحب ابنها لأنه ابنها، تُشعر المراهق بالحب والعطف لكونه نعمة من الله يجب أن تشكر الله عليها. ثانياً طلبنا من السيدة أن تتوقف نهائياً عن كلمات اللوم والانتقاد والمحاسبة لفترة جيدة، حتى تهدأ النفوس، يعني أن تحب ابنها ولا تطلب منه شيئاً بمقابل هذا الحب ولا تحمله مسؤولية أياً كانت وتترك فرصة لكل طرف أن يعود إلى أفكاره ليفكر بهدوء، لتهدأ النفوس، لنوقف الفعل ورد الفعل. بعد فترة هدوء وعدم محاسبة وإشعار الابن بحب وعطف حقيقيين طلبت من السيدة أن تجتمع مع ابنها للقيام بحوار معه، حتى يحدد ماذا يريد، يحدد كيف يرى وضعه بعد سبع سنين من الآن، ماذا يحب أن يكون وما هي السبل حتى يصل إلى ما يرغب هو في أن يكون. يعني تعطيه فرصة لكي يحلم أمامها، يعبر عن خواطره وآماله. وطلبت منها أن تمتنع كلياً عن الاستهزاء بأي فكرة تصدر عن ولدها مهما كانت، يعني إذا قال المراهق إنه يريد أن يكون مخترعاً عظيماً وهي تعلم علم اليقين بأنه لا ينتج شيئاً، لا تستخف ولا تستهزىء، وتحاوره كيف يمكن أن يصبح مخترعاً عظيماً. أغلب المرات عندما نساعد الآخرين خاصة الأبناء على أن يعبروا عن أحلامهم، نحاورهم فيها بواقعية قد يكتشفون بأنها أحلام لا تتحقق أو قد يصروا ويتحدوا أن هذه الأحلام هي

هدف ولديهم إصرار لتحقيق هذا الهدف.

الآن نستطيع القول بأن العلاقة بين السيدة وولدها تحسنت بنسبة لا بأس بها وبأن الأم ما زالت تعمل على مساعدة المراهق على اكتساب إحساس بالمسؤولية ووضع هدف. بعض الأحيان وجود طرف ثالث محايد لإدارة النقاش ما بين طرفين متخاصمين زوج وزوجة، أم وولدها، أخ وأخوة أو حتى بين شريكين بالعمل، طرف محايد صادق ونزيه يساعد كثيراً على حل الأمور، ويساعد كل فرد على أن يعبر عن أحاسيسه ويبدأ العمل على تغيير ما في ذاته أولاً.

هذه كانت أمثال واقعية وبفضل الله وبوعد منه حصل التغيير، وكان تغييراً نحو الأفضل لإنجاح العلاقة وحل المشكل وتغيير الذات. مفهوم تربوي ودعوة دينية ووعد من المولى تعالى بأن التغيير لا بد وأن يأتي إن بدأ الفرد بتغيير في نفسه أولاً: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرّعد: الآية ١١].

مهارات في التربية: «لماذا؟ و«كيف»؟

هنالك مفهوم تربوي يساعد كثيراً. أنا شخصياً أتبعه في حياتي الخاصة وأحاول أن أحث الأفراد الذين يترددون لاستشارة تربوية على اكتسابه والاستعانة به. سأعرض هذا المفهوم عليكم، وأتمنى أن يساعد عدداً كبيراً من القراء لحلّ الكثير من المسائل التربوية وحتى المشاكل الغير تربوية التي تعترض طريقهم. والمفهوم هو: عندما يتعرّض أحدنا لمشكلٍ ما، إن كان مشكلاً مع الآخر أو معاناة نفسية مع الذات أو حتى عارضاً صحياً، يا ترى، ما هو السؤال الأفضل الذي تجب الإجابة عليه؟ هل نبحث عن الإجابة لسؤال: **لماذا** وقع هذا المشكل مع الآخر؟ أو **لماذا أعاني** هذه المعاناة النفسية؟ أو حتى، **ما هو** سبب العارض الصحي الذي ألمّ بي؟ أو أن السؤال الأفضل الذي يجب أن يطرح: **كيف** يحلّ المشكل مع الآخر؟ **كيف** أنهي معاناتي النفسيّة **وكيف** أعالج هذا العارض الصحّي؟ ما رأي القراء؟ أي السؤالين أفضل؟ لماذا حصل ما حصل، لِمَ يحدث ذلك؟ أم كيف أواجه ما يحصل؟ الإجابة على أحد هذين السؤالين وتفضيل سؤال عن سؤال هو مفهوم ينتج عنه منهجية عمل.

كل الذين يؤيدون البحث عن (لماذا) أو لِمَ يحصل ما يحصل لديهم مفهوم ولديهم منهجية عمل تختلف كلياً عن المؤيدين للبحث عن (كيف أواجه ما يحصل؟ كيف أخرج من المشكل؟) وعليه، أي المفهومين وأي المنهجين أفضل؟ إذا لجأنا إلى مفهوم: (لماذا) أي لماذا يحصل ما يحصل؟ فما هي النتيجة؟ النتيجة هي على الشكل التالي، فكر الفرد يعمل جاهداً لتذكر كل التفاصيل، استرجاعها، ربطها مع بعضها البعض، يعني إذا حدث مشكل مع آخر يكون هم الفرد أن يسترجع الأحداث، يعيد الحوار يقف عند مفاصل الأمور، يحلل الكلمات، يربط كل الرموز مع بعضها البعض ويدخل في عملية دائماً نحذر منها وهي الفعل ورد الفعل.

أما إذا لجأنا إلى مفهوم (كيف)؟ كيف يُحَل المشكل؟ كيف أنهي معاناتي النفسية؟ تكون النتيجة أن الفرد يزن الأمور، يفكِّر بالحسنات والسيئات يفكر بالنتائج وبالربح والخسارة، يخطط، يعين هدفاً ويحاول الوصول إلى هذا الهدف.

مثلاً إذا كان ابن الخامسة عشرة سنة مشاغباً لا يهدأ، عدوانياً ويؤذي، إذا اتبعنا مفهوم (لماذا يشاغب؟ لماذا هو عدواني؟) فعلينا أن نقوم بدراسة لكل الأحداث التي مرّ بها نحلّل المواقف، نعرف المصدر ونحمل مسؤولية هذا التصرف لأمر ما. أهو تكوين الفتى أهي الغيرة التي يعاني منها؟ أم البيئة التي يعيش فيها؟ أو حتى الأسلوب التربوي المتبع من قبل الأهل؟ وهذا مفيد طبعاً. أما إذا اتبعنا مفهوم: كيف أساعد هذا الفتى؟ حتى يتوقف عن المشاغبة والعدوانية؟ علينا أن ندرس أفضل الحوافز التي يحبّها، علينا أن نتعلم الأسلوب التربوي الأفضل لمساعدته على التوقف عن المشاغبة، وعلينا أن نفرِّغ نشاط المشاغبة لنشاط آخر ونساعده أن يخرج من هذا التصرف.

مثل آخر: إذا عانيت من عارض صحي فإما أن أتبع مفهوم (لماذا أعاني من هذا العارض؟) فأعمل على مراجعة لأسلوب الغذاء، أو أفترض إمكانية التعرض لجرثومة معينة أو حتى سلوك معين أدى إلى هذا العارض أو أن اتبع مفهوم (كيف أعالج هذا العارض الصحي؟) فأدرس العوارض وتأثيرها، وأبحث عن أفضل أسلوب للتخلص من هذه العوارض.

مثال آخر: إن كان هنالك معاناة نفسية فإما أن نتبع مفهوم (لماذا أعاني من هذه المشاعر النفسية؟) ونقوم أيضاً بمراجعة كل الأحداث التي مرت علينا، كل الظروف والأشخاص، ونعمل على تحليل كل هذه الحوادث والظروف والأشخاص لنعرف سبب هذه المعاناة النفسية. وإما أن نتبع مفهوم، كيف أواجه هذه المعاناة النفسية؟ فأبحث عن أفضل أسلوب أو أفضل سلوك يساعدني على التحكم بهذه الانفعالات أو المشاعر.

إذا سألت القراء: أي المفهومين أفضل؟ وهل علينا اختيار مفهوم واحد؟ هل يمكن لنا أن ندمج المفهومين معاً؟ يا ترى كيف ستكون الأجوبة؟. البعض أصر على مفهوم «لماذا»؟ يريد أن يعرف المصدر، أن يعرف السبب ولن يرتاح له بال إذا لم يعرف ما مصدر المشكل أو مصدر المعاناة النفسية أو حتى ما هو مصدر العارض الصحي، وحجته أننا إذا عرفنا السبب تمكنا من المعالجة.

البعض الآخر أصر على دمج المفهومين، أصرّ على معرفة لماذا قبل أن يبحث عن كيف؟ لكنه اتفق معنا أن كيف ضرورية للمعالجة. ومن بين كل الذين تكلمت معهم لا أحد وافق على أن الإجابة على الكيف وحدها كفيلة على حل المشكلة أو المعاناة أو العارض الصحي.

طبعاً أفضل العلاجات هي: لماذا حصل ما حصل وكيف نعالج ما حصل؟ هذا أفضل أسلوب، خاصة إذا كان العارض صحياً. وعليه فأفضل علاج لأي عارض صحي هو أن نقيم دراسة مفصلة وندرس تاريخ المريض الشخصي والعائلي، نقوم بتحاليل ومن ثم نصل إلى تصوّر لماذا حصل العارض الصحي، وبعد ذلك نعالج. أحياناً كثيرة، تفشل المعالجة الصحية إذا لم نتبع هذا الأسلوب. يعني إذا استمع الطبيب إلى الأعراض وعالج العوارض فقط بدون المصدر، بدون الأسباب، فليس العلاج وحده سيفشل لكن قد يتفاقم وضع المريض وتسوء حالته ويسبب مضاعفات خطيرة.

صحياً الإجابة على (لماذا) وعلى (كيف) ضرورية وخطأ كبير أن نعترض إذا كان هنالك بعض الفحوصات والتحاليل والتريث بالمعالجة لمعرفة المصدر، لمعرفة الأسباب لأن التشخيص السليم المتأني هو المدخل للعلاج السليم.

هل ينطبق هذا الحديث على المشاكل الاجتماعية أو المعاناة النفسية؟ ليس دائماً، أغلب المرات عندما نصر على معرفة مصدر المشاكل الاجتماعية أو مصدر المعاناة النفسية على حساب كيف يعالج المشكل أو كيف يخفف من المعاناة النفسية، هذه المشاكل أو هذه المعاناة تتفاقم وتصبح الحلول أصعب من قبل. طبعاً إذا كان هناك وقت وإذا كانت المعاناة النفسية أو المشكل الاجتماعي ببدايته يمكن أخذ الوقت الكافي للبحث عن الأسباب، التوقف عندها ومعالجتها. لكن إذا كان الوقت ضيقاً أو كان المشكل أو المعاناة متفاقمة فلا يجب البحث بالماضي، البحث عن سبب، كشف الستر و(نشر الغسيل) بل الأفضل البحث عن المعالجة، البحث عن المواجهة يعني التفكير بالكيف لتخفيف المعاناة. والـ (كيف) في أغلب المشاكل الاجتماعية وكل المعاناة النفسية تختصر وقتاً وتختصر معاناة، كما تختصر تفاقم الأوضاع.

مثال: عندما يكون هناك خلاف بين زوجين، جميل جداً أن نعرف سبب المشكل وأن نحدد المسؤولية. لكن في أكثر الأحيان يكون المشكل متفاقماً

ويدخل الزوجان معه في دوامة الفعل ورد الفعل ويصبح البحث عن المسبب الحقيقي مشكل في حد ذاته ويحدث كشف ستر وفضح أمور تؤذي المشاعر وتوسع المشكل. بحالة كهذه التسامح أفضل، فتح صفحة جديدة أسلم، خاصة إذا كانت الخسائر أكبر بكثير من الربح. يعني إذا وجد أولاد سيتضررون ويخسرون أحد الأبوين، وكانت المصادر المالية قليلة ولا تكفي فصل العائلة ودفع نفقة. إذا تعلم الزوجان المتنازعان النظر للغد الآتي ورءا أنه مظلم أكثر مما هو الآن وعرفا أن انفصالهما يترتب عليه نتائج سلبية أكثر من المشادة والنزاع الحاصل، يجب أن يواجها المعاناة ويضعا هدف الاستمرار بدل الانفصال ويعملا على (**كيف**) يحلاّن المشاكل الموجودة.

أغلب المرات التي نعالج فيها المشاكل عن طريق «**كيف**»، ونتسلح بالصبر والتسامح، نعرف لِمَ حدث ما حدث والأمور تحل وينتهي النزاع.

معظم الأحيان خاصة في مواجهة المشاكل الاجتماعية والمعاناة النفسية من الأفضل أن نتعلم **كيف** نواجه، **كيف** نحل ولا نتوقف كثيراً عند (لماذا حدث ذلك) وعلى تبين السبب.

أتمنى أن يتبع القراء هذا المفهوم التربوي في مواجهة أي أزمة نفسية أو مشكلة اجتماعية. ولا يتوقفوا كثيراً عند لِمَ حصل ذلك. الأفضل أن نتعرف إلى **كيف** يحل المشكل؟ **كيف** نرتاح ونربح من حولنا.

مهارات تغيير المفهوم وتغيير السلوك

كيف تكون التربية النفسية وما هو أفضل وأقصر أسلوب للتربية النفسية سواءً كان بالتربية الذاتية أو تربية الآخرين؟

التربية النفسية تعتمد على إحداث تغيير في عاملين اثنين: المفهوم والسلوك يعني تغيير المفاهيم الخاطئة إلى مفاهيم سليمة وتغيير السلوك الخاطىء إلى سلوك سليم. . ومن دون إقامة تغيير متزامن في هذين العاملين لا تحصل تربية للنفس. أغلب الأسر تحب الأبناء لكن الاعتقاد السائد في مفاهيم هذه الأسر هو بأن محاسبة الأبناء على السلوك الخاطىء هو أفضل وسيلة للتعبير عن حبهم. فهناك مفهوم بأن المحاسبة هي تعبير عن الحب، وهناك الانتقاد واللوم، وحتى الاستهزاء، كسلوك متبع للمحاسبة، هذا مفهوم خاطىء وهذا السلوك أيضاً خاطئ، وحتى نحصل على تربية سليمة، المفهوم يجب أن يتغير وكذلك السلوك يجب أن يتغيّر.

بالمطلق، وبنسبة كبيرة، أغلب الناس تتصرف حسب مفاهيم تربّت عليها أو سمعت عنها، وعدد قليل فقط من الناس من يستقصي ويتطلع حتى يتعرف على المفاهيم السليمة، وبديهي أنه إذا كانت المفاهيم خاطئة أن ينتج عنها سلوكيات خاطئة.

الغريب أن إساءة كبيرة وظلماً أكبر يكونان نتيجة المفاهيم الخاطئة والسلوكيات الخاطئة والكل يدخل في دوامة مريرة من الفعل وردة الفعل والإساءة تكبر.

فما هي أهم المفاهيم التي يجب أن تصحح؟ وكيف يمكننا أن نصحح المفاهيم الخاطئة؟

لا شك بأن كل واحد منا لو رجع إلى فطرته وخلّص نفسه من التأثيرات الضاغطة سيتعرف وبنفسه على عدد كبير من المفاهيم السليمة. الجميع يسلّم بأن مفهوم الحب لا يتماشى مع مفهوم الضرب. هذا واحد من المفاهيم الخاطئة التي يجب أن تصحّح. الحب لا يعبر عنه بالإهانة والضرب، فإذا كان الوالدان يحبان أولادهما فعليهما أن يبتعدا عن ضربهم، إذا كان المعلمون يحبون تلاميذهم يجب أن يبتعدوا عن ضربهم، وإذا كان الأزواج يحبون زوجاتهم ضروري أن يبتعدوا عن ضربهم إلاّ حيث أمر الله وكيف أمر الله وصدق الحبيب المصطفى عليه الصلاة والسلام حيث قال: «ليس أولئك بخياركم».

أيضاً مفهوم الذكاء ليس بالضرورة أن يتماشى مع تحصيل علمي عال. وهذا خطأ شائع يقع فيه كل الآباء. فذكاء الأولاد قد يظهر بأشكال عديدة. اليوم أصبح الإحساس بالمسؤولية والقدرة على الاستقلالية ذكاء. فماذا يريد الوالدان أكثر من أن يتدبّر ـ الابن أو الابنة ـ شؤونه ويكون مستقلاً مسؤولاً وعنده علاقات إيجابية مع المحيط. إذا صحّحنا مفهوم الذكاء ولم نربطه بفعل تحصيل علمي عالٍ، يرتاح الكثير من الآباء ويخففون من ضغطهم على الأولاد ويرتاح كثير من الأولاد ويصبحون منسجمين أكثر مع أنفسهم ومع المحيط.

مفهوم ثالث من الضروري أن يصحَح وهو الرعاية. مفهوم الرعاية لا يتماشى مع مفهوم إصدار الأوامر. يعني لا يجوز للراعي المسؤول والكل راعٍ حسب ما وصانا رسول الله صلوات الله عليه وسلامه أن يصدر الأوامر ويفرض طاعة عمياء فوق المستطاع. الرعاية عناية، الرعاية توجيه، فإذا كان المدير راعياً في موظفيه، يضع قوانين واقعية مفهومة، وينتظر أن يعرفها الموظفون تمام المعرفة ويطبقونها. كما يتعرف هو إلى واجباته تجاه موظفيه ويعطيهم حقوقهم، حتى من قبل أن يطالبوا بها، فعن رسول الله ﷺ: «أعطوا الأجير أجره قبل أن يجفّ عرقه». وإذا كان الزوج راعياً في بيته، يحيط عائلته ويقوم بواجباته قبل أن يسأل عن حقوقه. وإذا كانت الزوجة راعية في بيت زوجها، تهيء سكناً هادئاً ونظيفاً وترعى الأبناء بالحب والعناية وتكون تطلعاتها بحدود الإمكانات ولا ترهق كاهل زوجها بمتطلبات فوق طاقته.

هذا المفهوم معكوس عند بعض الرجال لأن بعض الرجال (الذين تعمل زوجاتهم خارج المنزل) يصرون على أن يكون مدخول الزوجة أساساً في مصروف

البيت ومن ثم ينفق هو من مدخول عمله. لا شك أن نسبة كبيرة من الأزواج تتعاون مع بعضها البعض للنهوض بالأعباء الاقتصادية. لكن مؤخراً تعرفت إلى أكثر من سيدة يتدخل الزوج في مدخولها ويصر على التحكم به، والسؤال عن كل قرش أين يذهب، بينما يدَّخر من مدخوله ويضعه في حساب خاص باسمه الشخصي. هؤلاء النسوة ساهمن مساهمة فعالة وأساسية في شراء المنزل العائلي ولم يذكر لهن ذلك وعندما سجّل المنزل كان هناك إجحاف كبير بحقهن ولم يسجّل بالنسبة الحقيقية التي ساهمن بها. اللوم طبعاً في الأساس يقع على الزوجة التي لم تصرّ على حقوقها ولم تسيّر الحياة الزوجية كما شرع الله، لكن طيب النيّة والتضحية لا يجوز أن يُقابل بهذه الطريقة من قبل الزوج فتضيع الحقوق.

مفهوم الرعاية لا يتماشى أبداً مع المطالبة بالحقوق والتغاضي عن الواجبات. وحتى تسير الأمور كما يحب الله ويرضى، يجب أن تتزامن الحقوق مع الواجبات جنباً إلى جنب. المشاكل تنتج لأن البعض يصر على أن يحصل على حقوقه بدون أن يقوم بواجباته وهذا الأمر يبدأ من رأس الهرم، ورأس هرم العائلة هو الزوج، فهو المسؤول الأول لمعرفة حقوق وواجبات كل فرد في الأسرة بدءاً من حقوقه وواجباته، مروراً بحقوق والديه وواجباتهم وانتهاء بحقوق زوجته وأبنائه وواجباتهم، يُعرّفهم عليها ويطبقها، ولا ينتقص من حق أحد منهم أبداً. لا يطالب بحقوقه قبل أن يؤدي واجباته، لا يتساهل مع زوجته ضد والديه ولا يتهاون بحقوق زوجته لأي كان، كما يراعي حقوق أولاده ويؤمنها قبل أن يفرض الواجبات عليهم ويحاسبهم. دور الزوج كبير جداً في رعاية الأسرة، والأسر التي تسودها مشاكل سببها غياب هذا المفهوم الصحيح عن بال الراعي الأول أي الزوج. ليس عبثاً أن جعل رب العالمين الرجال قوامين على النساء، التمني أن يراعي الرجال هذا التشريف التكليف ويراعوا أفراد الأسرة، كما أمر الله جلّ وعلا.

مفهوم آخر نرغب التحدث عنه هو مفهوم التواصل الإيجابي مع الآخرين. هذا المفهوم لا يمكن أن يتماشى مع التدخل بشؤون الآخرين فإذا كان الهدف أن ننشئ علاقة سليمة مع الجيران، فلا يجب أن تتجاوز هذه العلاقة السؤال عن أحوالهم والاطمئنان عليهم في السراء والضراء. لكن من غير اللائق أن تفقد البيوت حرمتها والكل يعرف أخبار الكل ويتدخل بكل صغيرة وكبيرة. كذلك

الأصدقاء فإذا كان الهدف أن نكوّن أصدقاء مقربين محترمين فهذا لا يعني أن نتدخل بكل شؤونهم، ونحن بدورنا نطلعهم على كل صغيرة وكبيرة بحياتنا ونسمح لآرائهم أن تكون المصدر الأساس في التأثير على تصرفاتنا.

أما الأقارب خاصة الأقارب الذين يقطنون مناطق متقاربة أو حتى ضمن البناية الواحدة، فمن غير المقبول أبداً أن يتدخل كل عم وعمّة بأبناء الآخرين ويصير لكل ولد من الأولاد أربعة أو خمسة آباء وأربع أو خمس أمهات يوجهونهم وينتقدون تصرفاتهم. فالتواصل الإيجابي يفرض على كل فرد منا أن يحترم خصوصية الآخر ولا يسمح للآخرين أن يتدخلّوا بخصوصيته كائناً من كان. عدم احترام الخصوصية تكون أيضاً على مستويات أخرى، وأصعبها على الإطلاق تدخل أم الزوج أو أم الزوجة بالحياة الأسرية للأبناء وانتقاد ولوم الصهر والكنّة الدائم. من ناحية أخرى تدخل الزوجة أو الزوج بخصوصية العلاقة ما بين الشريك ووالديه واصراره بأن يعطى الأولوية في الحياة الزوجية أيضاً يؤدي إلى مشاكل اجتماعية.

مفهوم العلاقات الإيجابية أبداً لا يتماشى مع التدخل بشؤون الآخرين وعدم احترام خصوصية كل علاقة. هذا الأمر يجب إعادة النظر فيه وعلينا كأهل أن نعلّم الأبناء أن يراعوا هذه الناحية الأخلاقية لأنها تساعد على الحد من الكثير من المشاكل الاجتماعية التي نسمع عنها. معظم المشاكل ما بين الأصدقاء والجيران والأقارب ناتجة عن عدم احترام خصوصية الآخر. الكل يريد أن يبدي رأيه والكل لديه كلمة يضيفها، فتتعقد الأمور وبدل أن نكون سنداً لبعضنا البعض، كلمة واحدة تشعل مشكلاً وتسبب جفاءً وقطعاً لعلاقات قوية، وحتى لصلة الرحم.

إن نحن احترمنا خصوصية الأبناء وأعطينا لكل مرحلة من مراحل النمو التي يمر فيها الأبناء حقها وعززنا هذا الإحساس وسترنا العيوب والهفوات وسمحنا لبعض الأخطاء أن تحدث دون أن نشهر ونستهزىء، سيقدر الأبناء هذا الأمر وسيحترمون بدورهم خصوصيتنا ويتعلمون احترام خصوصية الآخرين وعدم التدخل بها.

نكرر ونقول بأن التربية النفسية لا تحصل إلاّ إذا تزامن التغير بالمفاهيم

والسلوك. هنالك الكثير من مفاهيم خاطئة مترسخة في ذهن الكثيرين وعلى هذا الأساس يصدر عنهم سلوك خاطئ يسيء لهم بالدرجة الأولى ويسبب مشاكل كثيرة بعلاقتهم مع الآخرين. الإطلاع والمعرفة أمران مهمان وتصحيح المفاهيم الخاطئة أمر ضروري، هذا إن أردنا أن نصحح سلوكياتنا ونحسن تربية أنفسنا.

مهارات «تقدير الذات»

سبق وتحدثنا عن القيمة الذاتية الإيجابية وبيّنا أنها صفة يجب أن نتحلى بها، وذكرنا أيضاً اثنتي عشرة خطوة تربوية بواسطتها نستطيع أن نعزز الإحساس بقيمة ذاتية إيجابية. الآن سنستطرد ونتعرف أكثر عن هذا الموضوع لأهميته. الكل يعرف أن تعاطينا مع الآخرين يكون إيجابياً أكثر إذا شعر الفرد بالقدرة على القيام بما يجب وتدبر شؤونه، إذا شعر بأنه يستطيع أن يتدبر شؤون المحيط، إذا شعر أن ما يقوم به له أهميته، وأن لديه ما يقدمه للآخرين وبأن الآخرين يقدرون ماذا يقدم لهم ويحبونه، فإذا تحقق كل ما تقدم ينتاب الفرد إحساس بالرضى عن نفسه. الأهلية والاحترام والمحبة ثلاث كلمات سحرية يمكننا أن نحصل من خلالها على رضى ذاتي.

كيف يمكن للأطفال أن يشعروا بالأهلية والاحترام والمحبة، وكيف يمكن أن يشعر الكبار بالأهلية والاحترام والمحبة.

بالنسبة للأطفال فإن شعورهم بالأهلية والاحترام والمحبة يكون بوجود أم محبة أو مربٍ واعٍ يمدهم بهذه المعاني، فأهلية الأطفال يشعرون بها إذا لبّوا توقعات الكبار وإذا أتمّوا كل المطلوب منهم بنجاح. حتى عمر الاثنتا عشرة سنة ينجز أغلب الأبناء ما يطلبه الكبار (آباء ومعلمون) وفقط عندما ينجح بما طلب منه يشعر أنه جدير وناجح ولديه القدرة. وبما أن الأطفال، حتى عمر الاثنتا عشرة سنة يعتمدون على الراشدين فضروري أن يؤمّن الكبار أجواء من الحب غير المشروط، فيحبون الأطفال ويقبلونهم كما هم. كما من الضروري أن يظهر الكبار الاحترام لمكانة الأطفال (يحترمونهم ولا يستهزئون بهم.....) وأخيراً من الضروري أن يعرّف الكبار الأطفال ما هو مطلوب منهم وبوضوح، وأن يكونوا واضحين بتوقعاتهم. هكذا يتكون عند الأطفال شعور بالثقة بالنفس يقود

إلى بناء تقدير ذات إيجابي.

وعليه حتى يشعر الطفل بالأهلية والاحترام والمحبة يجب أن يكون هناك إنسان راشد موجود دائماً يتمتّع ببصيرة جيدة ليساعده في لحظة ما يبدي الاستعداد لقيام بعمل ما، فيعلمه ويسانده بما يجب عليه أن يقوم به.

وبالتالي يمكننا القول أن من الأمور التي تعوق إحساس ثقة بالنفس هو بعد الوالدين عن الأطفال. والبعد قد يكون بسبب ضغط المعيشة اليومية، بعدم معرفة للأمور التربوية (جهل تربوي) أو بسبب انفصال أو طلاق. أبداً لا يمكننا أن نلوم الأطفال ونردد بأنهم خجولون وفاقدون للثقة دون أن نلوم الكبار المحيطين بهذا الطفل لأنهم لم يساعدوا الطفل ولم يمدوه بإحساس بالأهلية والاحترام والمحبة.

الآن كيف يمكن أن يشعر المراهق بالأهلية والاحترام والمحبة؟ إذا كان الطفل يكوّن إحساس ثقة بالنفس بتلبية توقعات الكبار فالمراهق يكوّن إحساساً بالثقة وتقدير ذاتي إيجابي بتلبية معايير الأصدقاء والأفراد يعني آخرين من عمرهم. في المراهقة تكون أهم الاحتياجات التي تمد المراهق بإحساس بأهلية واحترام ومحبة هي المكانة الاجتماعية، وخاصة الانتماء الجماعي للرفاق (قبول المراهق على ما هو عليه ضمن شلّة أصدقاء) فإذا كان المراهق ما بين الاثني عشرة والعشرين سنة وحيداً بدون أصدقاء متنوعين ما بين أصدقاء مقربين وأصدقاء آخرين، لا يكوّن إحساساً بقيمة ذاتية إيجابية.

بعد الأصدقاء يأتي الأسلوب التربوي المتبع بالبيت والمدرسة ليكون من أهم الأمور التي تعزز أو تعيق إحساساً بتقدير ذات إيجابي عند المراهق. فالأسلوب التربوي ضروري أن يكون مبنياً على الحوار، حازماً، لكن غير متسلّط ويسمح للمراهق بفسحة من الحرية والاستقلالية.

أخيراً، كيف يمكن للكبار أن يشعروا بالأهلية والاحترام والمحبة؟

الكبار هم امتداد للطفولة والمراهقة، فإذا كان بناء تقدير الذات بدأ في سن مبكرة لن يعاني الكبار من مشاكل انطواء وخجل وقلق اجتماعي. لكن إذا لم يتوفر بناء تقدير الذات، يكبر الأفراد وبداخلهم إحساس بعدم رضى وتدني بالقيمة الذاتية الإيجابية.

الخطوات الاثنتي عشرة التي ذكرناها سابقاً تساعد كثيراً على التحلي بقيمة

ذاتية إيجابية وأهمها كان البعد عن المقارنة أياً كانت، والقناعة بما نمتلك من مؤهلات ومقومات والتعامل من خلالها. أما آخر الخطوات كانت أن نتحرك، نقلل من التفكير ونكثر من الأعمال والحركة الجسدية. التفكير بدون حركة سبب كبير للشعور بالإحباط ولجعل الوساوس تستولي على أفكار الفرد وتدفعه إلى إحباط وقلق. الحركة تدفع الفرد ليكون منتجاً ومفيداً وبالتالي يشعر بأهليته وبأن لديه ما يقدمه لنفسه وللآخرين. مجالات الحركة واسعة وكثيرة وكل فرد يقدر أن يتعرف على عمل يستطيع أن يقوم به ويواظب عليه. كما أن مجالات العمل الخيري كثيرة وكل الأفراد خاصة النساء اللواتي كبرن في السن وليس لديهن مؤهلات ليمارسن نشاطاً مهنياً، يمكنهن الدخول في نشاط اجتماعي يعود على الغير بالفائدة، وبالتأكيد سيعود عليهن بالمتعة وإحساس بالأهمية، وبإذنه تعالى يحتسب لهن حسنة في سجلّ أعمالهن.

ومن النشاط الحركي المستحب جداً المشي. المشي، اليومي، المشي الجدي لفترة زمنية محدودة. هذا النشاط يساعد الجميع على أن يخرجوا من إحباطاتهم وشعورهم بالدونية.

الشعور بالأهلية والاحترام والمحبة من حق الجميع وضروري أن يتمتع به الكل: أطفالاً ومراهقين وكباراً لأنها العوامل الأكيدة التي توصل إلى إحساس بقيمة ذاتية إيجابية.

مهارات راحة البال

من منا يتمتع براحة بال؟ وكيف نحصل على راحة البال، وهل يا ترى راحة البال تعد إنعكاساً لحالة وجدانية لما نتمتع به في الحياة الدنيا أم أن القناعة تعزز هذا الإحساس؟

البعض يقول بأن راحة البال هي نتيجة لكل المؤهلات والصفات والإنجازات أو حتى الممتلكات التي نمتلكها. بالمقابل نرى البعض الآخر مع كل ما يتمتعون به من إنجازات ومقتنيات يفتقرون إلى راحة البال، لماذا يا ترى؟

ضمن مجال التربية النفسية لا نجلس وننتظر الأمور أن تحدث، بل دائماً نحدد غايات وأهداف، ونحدد لها وسائل بخطوات عملية لنحققها، فكيف نحصل على راحة البال تربوياً؟

راحة البال هي تحقيق توازن ما بين الصداقة مع النفس وجهاد النفس. والصداقة مع النفس تتحقق نتيجة لتفاعل عاملين: عامل داخلي نفسي وعامل خارجي، يعني كيف نتفاعل مع الأمور بالداخل (داخل النفس) وكيف نتعامل مع الأمور بالخارج (أي العلاقة مع المحيط)، بينما جهاد النفس هو تدريبها بخطوات، حتى لا تبعد عن الطريق المستقيم الذي رسمه لنا رب العالمين. هذان العاملان إذا اجتمعا وعرفنا أن نضع لهما خطوات ونتدرب عليها يوصلانا إلى إحساس كبير براحة البال.

الصداقة مع النفس

هذه الخطوات هي خطوات تربوية عملية وليست أبداً فرائض أو تكاليف شرعية.

أولا: الصدق مع الذات، كونوا صادقين مع أنفسكم والصدق مع الذات

أمر لا يعلمه إلاّ الله سبحانه وتعالى ولا أحد يستطيع أن يعلم الآخر كيف يقوم بهذه الخطوة. إذا كانت هذه العملية صعبة عند البعض فيمكنه أن يردد: (إذا أعلنت الصدق بيني وبين نفسي فلن يعرف أحد، هذا أمر هو ملكي وحدي ومن الضروري أن أعرف كيف أواجه الأمور).

ثانياً: عدم السعي وراء الكمال، الكمال لله وحده ولا أحد يستطيع أن يصل إلى هذه المنزلة. ما قد تعتقده كمالاً بنظرك ليس كمالاً في نظر الآخرين، وليس من العدل أن نفرض رأينا والمستوى الذي نفضله على الآخرين.

ثالثاً: التوقف كلياً عن المقارنة (أنا لست أفضل من أحد ولا أعدّ أحداً أفضل مني) كل إنسان عنده إيجابيات من الضروري أن يعتز بها وأن يطوّرها.

رابعاً: تهذيب حب الاستطلاع: كيف ولماذا؟

حب استطلاع أمور الغير يؤدي حتماً إلى الغيبة والنميمة وهذه أمور منهي عنها بالدين، لكن استطلاع الذات ومعرفة قدراتها وحسناتها وعيوبها مطلوب وجيد وهذا أفضل من الحشرية بأمور الآخرين. عندما ننتهي من محاسبة النفس وتحسين العيوب ـ وهذا أمر أبداً لا ينتهي ـ يمكننا أن نبدأ باستطلاع أمور الآخرين.

خامساً: عند مواجهة أي أمر علينا استعراض كافة الجوانب، الاستعانة هنا بقلم وورقة مهم ومفيد لوضع جميع النقاط ورؤية الأمور بوضوح.

سادساً: إنشاء حوار داخلي: أنت مع أنت. حاور نفسك وأحدث حواراً داخلياً وتحدث مع داخلك بكل الأمور. والصدق في حوار النفس مطلوب، مطلوب.

سابعاً: التوقف كلياً عن التحدث عن مشاكلنا الخاصة أمام الآخرين فنحن ننسى ماذا نقول أما الآخرون فلا ينسون. من الضروري أن تظل المشاكل الخاصة داخل جدران البيت والأفضل داخل جدران النفس.

ثامناً: التحصن بقدرة على الخيار خاصة أمام الأمور المحيرة والصعبة وخيارنا طبعاً ضروري أن يكون نتيجة لما يرضي الله ومن ثم أنفسنا، ثم الآخرين. لا تُرضي الآخرين على حساب رضى الذات ولا ترضي ذاتك على حساب رضى الله.

تاسعاً: استعمال أسلوب التعامل مع النزاعات ومواجهة المشاكل التي تكلمنا عنها سابقاً، مهما كان النزاع أو المشكل. بدايةً الحوار مع الذات، والتوجه إلى النفس وعدم التوجه إلى أحد البتة. ثانياً استعراض الأمور من كل الجوانب واستمرار الحوار الداخلي لإعطاء النفس فرصة لحل المشكل أو النزاع بدون أن يتدخل أحداً. بعد التمهل وأخذ فرصة كافية لحل المشكل ذاتياً يمكن مشاورة إنساناً آخراً، إنساناً واحداً تثقون فيه مع عدم توسيع دائرة المشاورة، فكما ذكرنا سابقاً نحن ننسى، أما الآخرين فلا ينسوا أبداً.

عاشراً: العلاقة مع المحيط. المحيط فيه أقارب يعني أفراد الأسرة من زوج وأبناء وأقارب صلة رحم، وأقارب أبعد مكانة. وأيضاً هناك آخرون مثل الجيران والأصدقاء وزملاء العمل. والغريب أن البعض له وجهان أو أسلوبان في التواصل مع الآخرين، فيحتفظ بكل الإيجابيات واللطف والمسايرة للآخرين ويبين كل السلبيات والعصبية والتأفف وقلة الصبر أمام الأقربين. غير أن ديننا يدعونا لغير ذلك: «الأقربون أولى بالمعروف»، وهذه الدعوة لا تتوقف على الإنفاق المادي، أبداً، الأقربون أولى بالمعروف بالتعامل معهم بالخلق الحسن، بالصبر عليهم، بتحملهم، باستيعابهم وبكل المعاني الحلوة والإيجابية. المفهوم في هذه الأيام انعكس في بيوت كثيرة، ومن الضروري أن نصلح المفهوم ونكون إيجابيين أولاً مع أفراد العائلة، ثم نوسع دائرة التواصل الإيجابي. ومن أهم خطوات العلاقة مع المحيط هو بداية تحسين لغة الحوار، وثانياً السيطرة على العصبية.

حادي عشر: آخر خطوة من خطوات الصداقة مع النفس هي التسامح، يعني أن نضمد جروحنا الداخلية بغفران الآخرين. والتسامح ليس لنعترف بصوابية أفعالهم تجاهنا، أبداً، بل هو لندخل إحساساً بسلام داخلي يساعدنا على استعادة الهدوء والتوازن للنفس.

كل هذه الخطوات تحقق صداقة متينة مع النفس، وصدقاً، لا أحد يستطيع أن يكون صديقاً جيداً قبل أن يكوّن صداقة صحيحة مع نفسه.

لكن راحة البال لا تكتمل بدون جهاد النفس لأنه وكما بيّنّا فإن قوة الإيمان هي الركيزة الأساسية في إيجاد الشخصية المتوازنة، وعليه علينا أن نجاهد النفس حتى نحصل على راحة بالٍ حقيقية. وخطوات جهاد النفس انتقيتها من كتاب أمراض النفس للدكتور أحمد كرزون، ولكن سمحت لنفسي بترتيب الخطوات

بشكل جديد يلائم التدرج التربوي.

والجهاد كما يذكر د .أحمد كرزون مشتق من الجهد أي بذل الطاقة وتحمل المشقة. والمسلم عندما يؤمر بجهاد النفس والتحكم فيها إنما لتسير في طريق صلاحها وسعادتها.

وحقيقة المجاهدة هي التي توصل العبد إلى الثبات والاستقامة على طاعة الله سبحانه وتعالى وهكذا تترقى النفس من الأمارة بالسوء إلى اللوامة المتيقظة وتترقى أكثر لتكون نفساً مطمئنة وتعود راضية مرضية.

جهاد النفس:

أولاً: العمل على تقويم النفس: فعن الإمام أبو بكر الآجري رحمه الله تعالى أن من قوَّم نفسه حتى تستقيم، فبالحري أن ينفع نفسه وغيرها، ومن غلبته نفسه فأنفس الناس أحرى أن تغلبه.

ثانياً: مجاهدة النفس عن الخواطر، ومن رحمة الله بعباده أنه لم يجعل حساباً على حديث النفس ما لم تتحول إلى عزم ونية وقصد. وبادىء الأمر نزل على رسول الله ﷺ قوله تعالى: ﴿وَإِن تُبْدُواْ مَا فِىٓ أَنفُسِكُمْ أَوْ تُخْفُوهُ يُحَاسِبْكُم بِهِ ٱللَّهُ﴾ [البَقَرَة: الآية ٢٨٤] ففهم الصحابة المؤاخذة على حديث النفس، وشق ذلك عليهم فأمرهم النبي ﷺ أن يقولوا سمعنا وأطعنا فلما فعلوا نزلت الآيات التالية وفيها قوله تعالى: ﴿لَا يُكَلِّفُ ٱللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا ٱكْتَسَبَتْ﴾ [البَقَرَة: الآية ٢٨٦] .

وقد أرشد الإمام ابن القيم إلى ضرورة مجاهدة الخواطر لئلا تترسخ في النفس فقال: «دافع الخطرة فإن لم تفعل صارت فكرة فدافع الفكرة فإن لم تفعل صارت شهوة، فحاربها، فإن لم تفعل صارت عزيمة وهمة فإن لم تدافعها صارت فعلاً، فإن لم تتداركه بضده صار عادة يصعب عليك الانتقال عنها».

ثالثاً: التدرج في مجاهدة النفس وتدريب النفس بالتدريب الرياضي. يعني من يحب رياضة مثل رياضة المشي الطويل فلا بد أن يتدرج بهذه الرياضة، ولو بدأ من أول يوم رياضة ومشى مشواراً طويلاً، لن يستطيع أن يستمر بهذه الهمة ويفشل بتحقيق هدفه. التدرج بخطوات المجاهدة ضروري والتسلح بالصبر مهم جداً.

رابعاً: البعد عن مواطن المعاصي: المعاصي كالأمراض المعدية من جالَس أهلها أو خالطهم لا بد وأن يتأثر بهم ولو بعد حين. من الضروري أن نبتعد عن رفاق السوء ومواطن المنكرات.

خامساً: المداومة على العمل الصالح، وهنا أرشدنا رسول الله ﷺ إلى أن القليل الدائم خير من الكثير المنقطع. ومن رحمة رب العالمين أنه جعل أبواب العمل الصالح كثيرة: إطعام مسكين وكسوة فقير ومواساة يتيم، حتى التبسم في وجه الآخر والمبادرة إلى السلام عمل صالح وتكتب صدقة.

سادساً: من الضروري الترويح عن النفس. كثرة المجاهدة والاشتغال بتأديب النفس قد يؤدي إلى الملل فلا بد من الترويح بالمباحات بين الحين والحين.

سابعاً: وأخيراً محاسبة النفس وتقويمها. النفس أحق بالمحاسبة والتأديب من أي أمر آخر، وفقط من يقوى على محاسبة نفسه يستطيع أن يكون مجاهداً حقاً وقدوة صالحة. والمحاسبة من الضروري أن تكون دائمة، بل ويومية، حتى تستقيم.

وفي الختام فإن كل ما ورد من خطوات تربوية للتحلي براحة بال نابعة من صداقة حقة مع النفس وجهادها ما هو إلاّ وسيلة لتحقيق إحساس بالسلام والرضى على الذات. الإسلام دين يدعو إلى السلام، فتحية المسلمين «السلام عليكم»، ونحن نحيّي رسول الله ﷺ بالسلام (السلام عليك أيها النبي ورحمة الله وبركاته السلام علينا وعلى عباد الله الصالحين).

«اللّهم أنت السلام ومنك السلام تباركت وتعاليت يا ذا الجلال والإكرام».

مهارات الصداقة

بيّنا في فصل سابق بأن الصداقة مع النفس مهمة جداً لإدخال إحساس بالسلام الداخلي، كما بيّنا بأن بداية أي صداقة سليمة مع الآخرين هي أولاً بإنشاء صداقة حقيقية مع النفس. فمن غير الممكن إقامة علاقة إيجابية مع الآخرين، طويلة الأمد، لا تخضع لتجاذبات متطرفة بدون أن نبدأ بأنفسنا ونتبع الخطوات التي ذكرنا. هذه أفضل بداية لكل النجاحات التي نتمناها، وطبعاً هذه أفضل بداية لإنشاء صداقات ناجحة مع الآخرين.

والصداقة مع الآخرين أمر مهم جداً لأن الإنسان اجتماعي بطبعه وأغلب مشاكل الإنطواء والقلق الاجتماعي عند الذين يترددون على العيادات النفسية هي فشلهم في إقامة علاقات جيدة مع الآخرين. قلة الأصدقاء وإحساسهم بفقدان حب أو تقدير، أو حتى قبول الآخرين هو الذي يدفع هؤلاء للاستعانة بمرشدين نفسيين. لا أحد يستطيع أن يستغني عن الآخرين بشكل مطلق، حتى الإنسان غير الاجتماعي بطبعه والذي يسعى إلى الانزواء لا يستطيع أن يستغني كلياً عن الآخرين.

الصداقة مع الآخرين

بدايةً من الضروري أن يعي كل الآباء أهمية العلاقة الاجتماعية والصداقة في الحياة الأسرية. والأسر التي فيها أبناء بمقتبل العمر عليها أن تتنبه وتسعى إلى حث الأبناء إلى إقامة صداقات جديدة وتوسيع دائرة الصداقة خارج إطار العائلة. أغلب الأسر يهمل هذا الشأن وتقتصر صداقات الأبناء على ابن الخالة أو ابن العم، والقليل من الآباء من يسعى إلى مساعدة الأبناء في تكوين صداقات خارج هذه الأطر.

هناك مناسبات اجتماعية عديدة قد تكون نواة لتوسيع دائرة الصداقات فمنذ

أن يكون الأبناء في صفوف الحضانة والتمهيدي صعوداً إلى الصفوف الابتدائية يجب أن نراعي هذه الحاجة، نساعدهم على إقامة علاقات اجتماعية جيدة. تلبية نشاط المدرسة ومحاولة التعرف إلى أهالي زملاء الأبناء في صفوفهم وسيلة جيدة جداً لتعزيز هذا الأمر. الذهاب إلى النوادي الرياضية والالتحاق بالنشاط الكشفي، دعوة بعض الأتراب من وقت لآخر كلها وسائل لدعم الصداقة عند الأبناء. يجب عدم تفويت الفرص وتعزيز هذه الناحية الإيجابية، لتوسيع دائرة الصداقات ومساعدة الأبناء على المشاركة والتعاون والحفاظ على أكبر قدرٍ من الأصدقاء.

في فترة المراهقة، ليس للأهل دور فعال في انتقاء الأصدقاء. المراهقون ينتقون الأصدقاء حسب دوافعهم وحاجاتهم. البعض ينتقي الأصدقاء حسب الخصائص المشتركة مع الآخر، والبعض ينتقي الأصدقاء حسب الخصائص المفقودة عنده. وهذه مع أنها تلبي حاجة نفسية عند المراهق إلاّ أنها في بعض الأحيان تلبي حاجة مرضية لأنها تكون انقياد طرف لسيطرة طرف آخر وتكون لإشباع رغبة عاطفية غير مشبعة من أفراد الأسرة أو للإحساس بالانتماء الذي لا يكون أيضاً مشبعاً من قبل أفراد الأسرة. والنصيحة للآباء ألاّ ينتقدوا الأصدقاء وتصرفاتهم علناً أمام الأبناء في فترة المراهقة، بل يراقبوا عن بعد وإذا وجد صديق تأثيره سيء على الابن أو الابنة، الأفضل حث الابن أو الابنة واستنهاض همتهم ليكونوا هم القدوة لهذا الصديق، وبدل أن يتأثروا فيه هم يؤثرون فيه. كما أن من الممكن أن يعمل الآباء وبصمت على إدخال نشاطات أخرى إيجابية تساعد الابن أو الابنة على الابتعاد عن صديق السوء والتعرف إلى صداقات أخرى. الانتقاد والتوبيخ والأوامر بالبعد ليس مجدياً، الأفضل بكثير تأمين فرص اجتماعية أكثر ليتعرّف الأبناء على أصدقاء آخرين ليصير بينهم نشاطات مشتركة. هكذا يبتعد الأبناء عن رفاق السوء باختيارهم هم. دعونا نتذكر ألاّ نوبّخ وننتقد أبداً، بل نحاور بهدوء، ونؤمّن بدائل، حتى نكسب دعم الأبناء.

الصداقة بين الأزواج:

هل يعرف الأزواج أهمية الصداقة بينهم؟ هل يعمل الشريكان على أن يكونا صديقين حميمين؟ من أسمى العلاقات التي قد تنشأ ما بين اثنين هي صداقة الزوج لزوجته والزوجة لزوجها والتمنّي هو أن يسعى كل شريكين لإنشاء صداقة

متينة بين بعضهما البعض على مر الزمان. هذا أمر يجب العمل عليه من قبل الشريكين، لأنه لا يحدث تلقائياً. فكما نعمل جاهدين للحفاظ على الأصدقاء من الضروري أن نسعى جاهدين لتكوين علاقة صداقة مع شريك العمر، وهذه هي العلاقة الأفضل التي يمكن لأي زوج من الأزواج أن يسعى إليها. فكيف يمكن أن تتكون الصداقة مع الشريك: (هذه الأفكار أدرجت أغلبها في فصول سابقة، لكنها كانت متفرقة، سنعود ونطرحها مجموعة للإفادة).

ـ أسلوب حوار جيد أساسه الإصغاء هو المفتاح. الحوار عملية لا تنقطع كل اليوم. وهي أول خطوات الالتقاء ما بين اثنين، فإذا كان الحوار هادئاً وكل طرف من المحاورين يستمع فيه للآخر ليفهم مشاعره ورغباته يخطو أول خطوة نحو علاقة صداقة جيدة مع الشريك.

في هذه الأيام ترتفع نبرة أصوات السيدات أكثر من اللازم. والتمني أن تكون السيدة أنثى وتتحكم بنبرة صوتها بكل الأحوال. من غير اللائق أبداً أن تكون نبرة الصوت عالية، وأتمنى من كل السيدات أن يتحكمن بنبرة صوتهن. الأنثى يعني بنت وزوجة وأم وليس مقبولاً أن يعلو صوت البنت والزوجة والأم بسبب أو بدون سبب.

ـ **الصدق** هي الصفة الثانية التي تساعد على شد أواصر الصداقة، وما أحوج الشريكين أن يحافظا على الصدق بين بعضهم البعض في كل تعاملاتهم، حتى لا يفقدوا الثقة بين بعضهم البعض.

ـ **الستر**، ستر عيوب الشريك عن الآخرين، لا أحد يحكي على الآخر إلاّ بوصف المحاسن والإشادة بها والاحتفاظ بالعيوب والنقائص داخل جدران البيت (يجب أن لا نخبر أحداً؛ لا أمكِ ولا أختكِ ولا صديقتكِ تعرف بعيوب زوجك، والزوج أيضاً، لا أمه ولا أخته ولا صديقه يعرف بعيوب زوجته).

ـ **التعاون** (الناس بخير ما تعاونوا) فكيف الزوج وزوجته. الخير يعمّ إذا تعاون الشريكان، وإذا شمل كل الأمور: الزوج يعاون في شؤون البيت والأولاد، والزوجة تتعاون في ترشيد المصروف وحتى في تأمين المصروف. الخير أكيد سيعمّ والعلاقة تصبح متينة أكثر.

ـ **الرحمة**، والرحمة بالأساس فضيلة إسلامية قرآنية وقد أرشد القرآن إلى أن

علاقة الزوج بزوجته ينبغي أن تنهض على المحبة والرحمة: ﴿وَمِنْ ءَايَٰتِهِۦٓ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَٰجًا لِّتَسْكُنُوٓاْ إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الرُّوم: الآية ٢١] يجب أن يرحم بعضنا بعضاً بكلمة (أعطاك الله العافية) والتحسس بتعب ومعاناة الشريك لأنه الدليل على الرحمة. يجب أن نبتعد قدر الإمكان عن تحميل الآخر فوق طاقته، وكل من الشريكين يقدّر تعب الآخر تقديراً جيداً.

ـ **المشاورة**، كل شريك يشاور الآخر بأموره الخاصة ويأخذ رأيه، هكذا نحن مع الأصدقاء، نشاورهم بأمور كثيرة، والأفضل أن تبدأ الاستشارة من داخل البيت وكل شريك يشاور الآخر بكل الأمور ليطلع على رأيه. إذا كان الزوجان حريصين على علاقة سليمة، فالمشاورة تمدهم برابط قوي يتقاربون بواسطته مع بعضهم البعض. لكن المشورة ليست أمراً أو فرضاً، وإذا لم يأخذ أحد الطرفين برأي الشريك فلا داعي لإحداث مشكلة وكل واحد يحترم حرية الرأي والخيار عند الآخر. جملة: (لقد قلت لك وما سمعت مني) من الضروري أن تخرج من مفرداتنا، ولا أحد يلوم الآخر لأنه أصر على رأيه ولم تسر الأمور كما يجب. كل منا يحتاج إلى فسحة من الخطأ ليتعلم، ويجب أن نعطي بعضنا البعض هذه الفسحة.

ـ **طيب الكلام**: (طيب الكلام من جليل عمل البر) والكلمة الطيبة تعمل عمل السحر في الإنسان، تهدّىء روعه وتريح نفسه وتدخل الطمأنينة والانشراح على صدره. وطيب الكلام يرتكز على الثناء على الآخر، وكلنا يعرف كم أثنى الرسول ﷺ على الصحابة وأعطى كل واحد لقباً يبرز أفضل ما لديه من صفات. حبذا لو نقتدي بالرسول الكريم ﷺ، وكل شريك يستعمل طيب الكلام ويثني على الشريك ويبتعد عن انتقاده.

* قرأت بأن مديراً لمصنع كان يتقاضى مليون دولار سنوياً لقاء إدارته. هذا المدير وصف سر نجاحه قائلاً: إنني أعتبر نجاحي في بث الحماس في نفوس من أعمل معهم وهذا أعظم رأسمال لديّ وسبيلي إلى ذلك ميسور للغاية، فأنا أشجعهم وأقدّم لهم الثناء في كل مناسبة وهذا ما يجعلني أعزف عن نقد أحدٍ من الذين يشتغلون تحت إمرتي، بل إنني أسرف في إطرائهم جميعاً.

ـ **الفكاهة والنكتة**: من الضروري إدخال الفكاهة والنكتة إلى المعاملة بين الشريكين. الجد المتواصل وتفسير الأمور بحساسية زائدة ومواقف تعكس مفهوماً

متشدداً للكرامة يفقد الحياة الزوجية السلاسة والشعور بالاسترخاء.

الصداقة لا تأتي بسهولة أو على الأصح المحافظة على الصداقة عملية تتطلب مجهوداً ومثابرة وهكذا كل العلاقات الاجتماعية، لذا علينا العمل جاهدين للتواصل، وأهم تواصل هو العلاقة ما بين أفراد العائلة وعلى رأسهم الزوج والزوجة. الصداقة تمتد على امتداد العمر، والإنسان بدون صديق يلجأ إليه في كل الأحوال إنسان ـ نوعاً ما ـ غير سعيد. الحب لوحده لا يكفي، الصداقة أشمل وأعم وفيها معانٍ أشمل بكثير من الحب. من صميم القلب أدعو كل الأزواج العمل على إنشاء علاقة صداقة مع الشريك. بعد زواج ثلاثين أو أربعين سنة يصبح العيش ضمن جدران منزل واحد أصفى وأجمل إذا كان محصناً بمشاعر صداقة متينة.

مهارات السلوكيات اليومية

هذا الفصل كان بطلب من ابني الذي اقترح علي جمع آداب تربوية تهمنا وتزيد من مهاراتنا اليومية، لذا استعنت بالأذكار المنتخبة من كلام سيد الأبرار ﷺ للإمام النووي. والخطوات التي سنتحدث عنها تربوية وتزيد من مهاراتنا كأفراد وتنمّي خلقاً حسناً عند الأبناء.

منذ أن نفتح أعيننا صباحاً نحمد رب العالمين الذي أحيانا بعدما أماتنا اقتداء بالرسول الكريم ﷺ: «الحمد لله الذي أحيانا بعدما أماتنا وإليه النشور»، نخلص النية لتكون أعمال يومنا كلها لله: «اللّهم اجعل عمل يومي هذا خالصاً لوجهك الكريم» ونتم الدعاء ونطلب: «اللّهم أرني الحق حقاً وارزقني اتباعه وأرني الباطل باطلاً وارزقني اجتنابه». هكذا نبدأ يوماً متفائلاً متوجهين فيه بنية خالصة لرب العالمين.

صباح الخير

صباح الخير كلمة جميلة جداً، وجميل جداً أن نبادر ونصبّح كل أفراد الأسرة بهذه الكلمة، أنا أعرف أن تحية الإسلام: «السلام عليكم» وسنتحدث عنها لاحقاً غير أن تمني الخير صباحاً ضمن أفراد الأسرة تزيد الإحساس بالتفاؤل، وطبعاً يجب أن تكون الوجوه مرتاحة وبشوشة لا متجهمة وعابسة. أسر كثيرا تصر على استعمال كلمات مثل: Bonjour أو Good morning وصحيح أن المعنى واحد لكن «صباح الخير» أحلى، حتى ولو كان القصد أن نعلم أولادنا لغة أجنبية، تبقى صباح الخير أجمل.

لو سمحت

بعض الأسر تعلّم أبناءها أن تقول (بسم الله) قبل البدء بأي عمل

و (الحمد لله) عند الانتهاء، وأسر غيرها تعلم الأبناء أن يقولوا (لو سمحت) قبل أن يطلبوا أي أمر ويقولوا (شكراً) إذا حصلوا عليه. (بسم الله/ والحمد لله/ إذا سمحت/ شكراً)، مفردات من الضروري أن نعرف كيف نستعملها في حياتنا كباراً وصغاراً خاصة بين الأزواج (لو سمحت ناوليني هذا الغرض) كلمة كثيراً ما ترطب الجو، خاصة عندما تصدر من الزوج ليطلب أي طلب، أي طلب. هناك أزواج رجال بخلاء بهذا التعبير وقبل أن يلوموا الزوجات بأنهن ناكرات جميل ضروري أن يكونوا البادئين باستعمال تعابير تكون مفاتيح للقلب. الرجال هم القوامون على النساء وبالتالي المسؤولون والقدوة لكل أفراد العائلة، والمسؤولية الصحيحة تبدأ هنا من أول لحظة تواصل مع أفراد العائلة، ومن الضروري أن تكون البداية لطيفة وحلوة. و (لو سمحتِ ولو سمحتَ) مفتاح يجعل الأجواء مرطبة كل اليوم، كما أن (لو سمحتِ) (لو سمحتَ) من الضروري أن تشمل الأفراد الذين يشتغلون معنا أو يخدموننا؛ البائع، السائق، بواب البناية، وطبعاً الذين يساعدوننا في تنظيف المنزل، هكذا كان خلق الرسول ﷺ والتمثل بهذا الخلق أقل واجبات المسلم.

كذلك فإن كلمة (شكراً) جميلة جداً ومن الضروري أن نشكر الآخرين. الزوج يشكر زوجته والزوجة تشكر زوجها والأبناء يشكرون والديهم، والوالدان يشكرون الأبناء لأي عمل ينجزه أحدهم. كلمة صغيرة من أربع أحرف تجعل التَّعِب يرتاح ويشعر بأن الآخرين قدَّروا تعبه. شكراً للزوجة إذا طهت طعاماً طيباً، وشكراً للزوج إذا أمّن أغراض البيت، وشكراً للأبناء إذا عاونوا بأي عمل. صحيح أن الواحد منا يقوم بواجبه لكن هكذا كلمات تعطي دافعاً إيجابياً للاستمرار بالعطاء. وهكذا كل المرادفات مثل: (أعطاك العافية، بارك الله فيك، الله يرضى عنك)، من المستحب تداولها، وبدل أن نستنفر وننتقد الأخطاء، نشكر ونبين الامتنان. كيف سيتعلم الأبناء أن يشكروا ويقدّروا ما نفعل لهم، إذا لم نكن قدوة وشكرناهم نحن أولاً أو شاهدوا (الماما والبابا) يتعاملان بهذا الأسلوب؟.

السلام عليكم

كم هو ضروري أن نركز على فضل السلام والأمر بإفشائه؟. أصل السلام ثابت بالكتاب والسنة والإجماع، فلقد جاء في البخاري أن رجلاً سأل

رسول الله ﷺ: أي الإسلام خير؟ فقال: تطعم الطعام وتقرأ السلام على من عرفت ومن لم تعرف. وكلنا سمع حديث رسول الله ﷺ: «لا تدخلوا الجنة حتى تؤمنوا ولا تؤمنوا حتى تحابوا أَوَلاَ أدلكم على شيء إذا فعلتموه تحاببتم؟ أَفشوا السلام بينكم».

وأفضل السلام أن يقول المسلم: «السلام عليكم ورحمة الله وبركاته» فيأتي بضمير الجمع وإن كان المسلّم عليه واحداً، ويقول المجيب: «وعليكم السلام ورحمة الله وبركاته». وقد ورد عن النبي ﷺ بأن السلام عليكم ورحمة الله وبركاته تعدل ثلاثين حسنة. وكم هو أفضل أن نبتعد عن (الهاي والـ Bonjour)، وحتى المرحبا ونستبدل هذه الكلمات بالسلام عليكم ورحمة الله وبركاته.

الاستئذان

بعد السلام يأتي الاستئذان كعادة تربوية أخلاقية تُدخل إحساساً بالأمان في الأسرة. من المؤسف أن يدخل أي فرد من أفراد الأسرة على البيت دون أن يقرع الجرس خاصة الأزواج، وإن كان معه مفتاح البيت فهذا أمر غير مسموح. في ديننا أصلاً، نحن مأمورون بالاستئذان، قال الله سبحانه وتعالى: ﴿فَإِذَا دَخَلْتُم بُيُوتًا فَسَلِّمُوا عَلَىٰٓ أَنفُسِكُمْ تَحِيَّةً مِّنْ عِندِ ٱللَّهِ﴾ [النُّور: الآية ٦١] . وقال تعالى: ﴿وَإِذَا بَلَغَ ٱلْأَطْفَٰلُ مِنكُمُ ٱلْحُلُمَ فَلْيَسْتَـْٔذِنُوا۟ كَمَا ٱسْتَـْٔذَنَ ٱلَّذِينَ مِن قَبْلِهِمْ﴾ [النُّور: الآية ٥٩] ولأن الآباء قدوة الأبناء، من الضروري طبعاً أن يستأذنوا قبل الدخول إلى البيت وعلى أفراد الأسرة ككل، عادة جدُّ حسنة وتدخل إحساساً بالأمان والستر لكل الأفراد. فعن رسول الله ﷺ: «إنما جُعل الاستئذان من أجل البصر»، فلنصرّ على ألاّ يدخل أحد على أحد قبل أن يستأذن وأن نحترم خصوصية كل فرد، وإذا أردنا أن يحترم أولادنا خصوصيتنا من الضروري أن نبادر نحن بهذا الأمر وألاّ ندخل عليهم أبداً بدون استئذان خاصة إلى غرفهم وخاصة في فترة المراهقة وبالأخص أثناء جلساتهم مع الأصدقاء. احترام خصوصية الأبناء ضرورية، كما على الأمهات خاصة أن يخففن من حشريتهن في هذه الفترة ـ فترة المراهقة ـ ويعطين أولادهن فسحة من الخصوصية. المراقبة عن بعد ضرورية، لكن الحشرية مرفوضة، وهناك فرق كبير ما بين المراقبة عن بعد والحشرية وعدم احترام الخصوصية. والاستئذان لا يتوقف على الدخول، الاستئذان بالخروج أيضاً مهم، ودون أن يستنطق أحد الآخر، من هو خارج من المنزل من الضروري أن يوضح

إلى أين سيخرج، وكم سيغيب وفي أي ساعة سيعود. إذا التزم الوالدان بهذا الأدب التربوي تصبح عادة عند الأبناء أن يطلعوا ذويهم إلى أين سيذهبون وفي أي ساعة سيرجعون خاصة في فترة المراهقة.

بسم الله

وعن جابر ﷺ قال: سمعت رسول الله ﷺ يقول: إذا دخل الرجل بيته فذكر الله تعالى عند دخوله وعند طعامه قال الشيطان: لا مبيت لكم ولا عشاء. وإذا دخل فلم يذكر الله تعالى عند دخوله قال الشيطان: أدركتم المبيت، وإذا لم يذكر الله تعالى عند طعامه قال أدركتم المبيت والعشاء.

نستطرد ونقول بأن وجبة الطعام فرصة لجمع أفراد الأسرة، أولاً هكذا تحل البركة بالطعام فعن رسول الله ﷺ قال: «فاجتمعوا على طعامكم واذكروا اسم الله يبارك لكم فيه»، وأيضاً فرصة جيدة لتبادل الكلام وكل واحد يخبِّر عن نهاره وما كان معه. لشدة ما كثرت الانشغالات والضغوطات على الجميع ما عاد شيء يجمع أفراد العائلة إلاّ طاولة الطعام، ومن الضروري أن نحرص على جمع العائلة على وجبة يومية. إن لم يكن الفطور فالغداء وإن لم يكن الغداء فالعشاء وإذا لم تسمح الظروف من الضروري أن تكون الجَمْعة مرة بالأسبوع. وهذا أقل ما يمكن وغير مستحب أبداً أن نهمل هذا الأمر خاصة أثناء نمو الأبناء في فترة المراهقة. وجَمْعة طاولة الطعام ليست للمحاسبة والانتقاد، حديث طاولة الطعام لنسمع حكايات كل واحد منا ونتقرب إلى بعضنا البعض.

النظافة الشخصية

ننتقل للحديث عن آداب النظافة الشخصية والبيئية. الاهتمام بالطهارة لا يترك مجالاً للمسلم المؤمن أن يتسخ وهذا من أحلى نتائج الإيمان. نظافة الجسد مهمة جداً، وأغلبنا يحافظ عليها، لكن البعض لا يكلّف نفسه عناء المحافظة عليها ومرات كثيرة نشعر أن نظافة البدن مهملة عند الأطفال وأكثر من ذلك هي مهملة عند بعض الكبار. ليس جميلاً أبداً عندما يكون هناك نوع من التزاحم أو أماكن تَجَمُّع عمال وطلاب وباصات، وحتى السيارات العمومية أن نتعرض لروائح غير مستحبة. البعض منا ينسى أن يبدل ملابسه مداورة وهكذا، حتى عندما يغتسل ويتوضأ، الروائح لا تزول وتكون مصدر إزعاج. خذوا زينتكم عند

كل مسجد معناها أشمل من ذلك، نحن نريد أن نقف خمس مرات بين يدي الله ونصلي، كيف من الممكن أن نقف بين يديه وبعضنا غير مكتمل النظافة ويزعج الآخرين برائحة جسده أو ثيابه. ونحن الملتزمات يجب علينا أكثر من غيرنا أن نهتم بتغيير الثياب مداورة وغسلها حتى يظل زي المسلمة مفخرةً واعتزازاً. هناك وسائل كثيرة لإزالة الروائح غير المستحبة، كما أن تهوية الثياب وغسلها من وقت لآخر وتغييرها باستمرار ضروري جداً. بالأصل، تحديد زي لكل وقت من الأوقات وعدم خلط ثياب العمل بالمنزل وثياب الاستقبال أمر مستحب، خطوات كهذه تساعد على تفادي مشكلة الروائح غير المستحبة.

نظافة البيئة

نظافة المكان تتبع نظافة الجسد. كلنا يعرف أن جسد المسلم أنظف من جسد أي إنسان آخر وبيته نظيف مثل العديد من البيوت. لكن لِمَ البيئة التي حول بيوتنا غير نظيفة؟ أمر يدعو إلى التساؤل. كيف: أن درج البناية ومدخلها وحتى الشارع الذي بجانب بيوتنا يكون مُتَسِخاً إلى هذه الدرجة بينما أجسادنا ومنازلنا نظيفة؟. عدم رمي النفايات من شرفات المنزل والنوافذ من الضروري أن يكون من أولويات المسلم، خاصة عدم رمي النفايات والأوساخ من نافذة السيارة. من المزعج جداً أن نرى إنساناً متقدماً بالعمر ذو مظهر لائق يقود سيارة مهمة يفتح نافذة السيارة ويرمي الأوساخ منها، ولا أعرف كيف يبرر هذا الفعل. يجب أن لا ننتظر أن يوضع عقاباً أو ضبطاً مادياً (مالياً)، حتى نتوقف عن رمي النفايات والأوساخ أينما كان وكيفما كان. الرادع ضروري أن يبدأ من داخلنا، بدافع نفسي ويكون إنعكاساً للالتزام بالإسلام، فالإسلام والنظافة لا ينفصلان عن بعضهما البعض. ونظافة البيئة تماماً بأهمية نظافة البيت والجسد. منذ أن يبلغ الأبناء عمر السنة والنصف يمكننا أن ندربهم على رمي الأوراق في سلة المهملات الخاصة، ومن بعد أن يلعبوا على الدرج أو بجانب البيت من الضروري أن نطلب من جميع الأبناء أن ينظفوا مكان اللعب، حتى يكون تدريباً مهماً ليتعلموا عدم رمي النفايات، والأفضل من ذلك كله تأمين كيس أو سلة توضع جانباً يتعلم الأبناء رمي النفايات داخلها. حتى ورقة العلكة الصغيرة، من الضروري أن يتعلم الأبناء وضعها داخل الكيس أو السلّة. نحن مسؤولون مسؤولية مباشرة عن نظافة البيئة التي نعيش فيها. وخطأ كبير أن تُحوّل الأمكنة

الجميلة وأماكن النزهات إلى أماكن وسخة.

الجميع يسمع عن الأضرار البيئية التي تعاني منها كل المجتمعات وأولها مجتمعنا، وهذا كله نتيجة لرمي النفايات على أنواعها، زيوت، مساحيق، أكياس نايلون، بلاستيك، والإساءة تزيد عندما نرمي هذه النفايات في الأماكن المخصصة للنزهة. مع الوقت نحن نحرم أنفسنا من أماكن كانت حتى الأمس القصير نظيفة والآن صارت قذرة بسبب رمي الأوساخ ومخلفات المعامل والجزارين والمدابغ. معظم الحرائق الصيفية في الأحراج تسببها بقايا النزهة خاصة الأواني الزجاجية الفارغة التي بعد أن تتعرض لحرارة الشمس تعكس الحرارة على أوراق الشجر الجافة وتشعل النيران. الفساد يعم كل المناطق وكل ذلك نتيجة لما كسبت أيدي الناس.

آداب البصر

آداب البصر والنظر ابتعدنا عنها، ابتعدنا عنها كثيراً، ومع أننا مأمورون بغض البصر لا أحد يلتزم. هذه طبعاً من أهم الأمور التي تفرّق ما بين المهذب وغير المهذب، بين الولد الذي تعب أهله في تربيته وبين الذي لم يعلمه أحد آداب النظر. أول ما يعي الأبناء يجب أن ننبّه أولادنا صبياناً وبنات، وبالأخص الصبيان بأن غض البصر واجب والإمعان في النظر أبداً غير مرغوب فيه. النظرة الأولى هي لنا لكن الثانية علينا، خاصة النظر إلى الآخرين وكشف عيوبهم، أو حتى محاسنهم. صحيح أن ستر الجسد مفروض خاصة من قبل المرأة لكن غض البصر مفروض أكثر وهذه مسؤولية كل فرد، حتى يمنع نفسه من الوقوع في الخطأ. وغض البصر يشمل كل الأمور، ليس فقط النظر للجنس الآخر، غض البصر عن مقتنيات الآخرين، غض البصر عن أفعالهم، يعني تهذيب الاستطلاع قدر الإمكان حتى لا نقع بالمحرمات وبالتالي بالغيبة والنميمة. هذا خُلُقٌ نستطيع تنبيه الأبناء عليه في بداية إدراكهم من عمر الاثنا عشرة سنة. وأفضل أسلوب توجيه هو أن نُفهم الولد بأن عدم التحديق والتعدي في النظر تجعل الناس يعرفون بأنه مهذب وأنه إنسان راشد وبجانبه أهل يرعونه. كما يجب أن نبتعد عن تهديدهم بالنار وعذابها، التهديد بالنار في سن مبكرة يفقد أهميته ويدفع الأبناء لتحدي العواقب، لأن عذاب النار عذاب مؤجل غير ملموس. إلى حد انتهاء سن المراهقة أي إلى أن يبلغ الأبناء الواحد والعشرين سنة لن يهمهم كثيراً العقاب

المؤجل ولن يؤمنوا به. الثواب والعقاب اللذان يمكن أن يحصلوا عليهما بفترة زمنية قصيرة مفعوله أفضل ويساعدان على غرس مفاهيم وقيم بطريقة أسرع.

غير أن غض البصر لا يعني أبداً عدم السلام والابتعاد عن تحية الآخرين خاصة في مجلس عام. نساء كثيرات يهملن السلام على الحاضرين خاصة الجنس الآخر عندما يدخلن إلى مجلس عام. إفشاء السلام مثلما بَيّنّا قيمة إسلامية ونستطيع أن نأتي بها وبغض البصر معاً دون تعارض ما بين القيمتين.

الهاتف

بالنسبة إلى مهارة الرد على الهاتف يمكننا أن نستخلص هذه المهارة من خطوات السلام والاستئذان، والمستحب أن يسلّم المتصل ويذكر اسمه من أول المكالمة (السلام عليكم.. فلان يتكلم) ثم يوضح ما يريد. السلام والتعريف أمر أكثر من مستحب، وقد جاء في صحيح البخاري في حديث الإسراء المشهور عن رسول الله ﷺ أنه قال: «ثم صعد بي جبريل إلى السماء الدنيا فاستفتح فقيل من هذا؟ قال جبريل، قيل ومن معك؟ قال: محمد». هذا الأدب من وراء باب فكيف من خلال أسلاك وشرائط؟ الآداب التربوية التي تعمق التواصل الإيجابي تدعو أن يسارع المتصل بالسلام والتعريف، ثم يسارع أيضاً في تحديد مبتغاه. أيضاً من الضروري أن تكون المكاملة الهاتفية قدر الحاجة وألاّ تزيد عن حدها (هذا هدرٌ للوقت وهدرٌ للمال) الوقت ثمين جداً ونحن محاسبون عن كيفية تمضيته، والمال يأتي بصعوبة ومن المفروض أن نحرص عليه ونعرف كيف ننفقه. الأبناء المراهقون ميالون لأن يقضوا وقتاً طويلاً على الهاتف خاصة الفتيات منهم، فإذا كان الوالدان قدوة بهذا الأمر ولا يضيّعان وقتاً طويلاً على الهاتف سيقتنع الأبناء بسرعة والعكس صحيح. إضافة إلى ذلك، ليتنا نبتعد عن كلمة (إيه) عبر الهاتف ونستبدلها بكلمة (نعم)، (نعم) أجمل وأرقى. بالتأكيد سننهي المكالمة بالاستئذان أي بالسلام. الأطفال يحبون التحدث عبر الهاتف فلنعلمهم أسلوب السلام والتعريف من أول ما يبدؤون اللعب بالهاتف، حتى تنمو هذه المهارة عندهم باكراً.

الاحترام

هل لا زلنا نحترم الأكبر سناً؟ هذه الخُلُقية بدأت تتلاشى وأصبحنا نرى

أبناءً كثر لا يظهروا مشاعر احترام أمام الآخرين. في المدرسة صارت عادة ألا يقف الطلاب عندما يدخل المعلم إلى الصف، في الحافلات قليل من الرجال يقفون ليفسحوا مجالاً للنساء بالجلوس، ولا حتى الأصغر سناً يقف للأكبر وللمسنين. بعض الشباب لا يتوانى أن يجلس ويرفع قدميه أمام الكبار ولا يعنيه أن يقف ويبادر بالتحية. فلنعلِّم أولادنا أن يحترموا الأكبر سناً كائناً من كان، حتى الذي يعمل لدينا وبأي عمل، موظف، عامل تنظيفات، مسؤول عن الطريق، يحترموا عمره ولا يستهينوا به. أصلاً، عندما نحترم الآخرين هذا يعكس احترام الإنسان وتقديره لذاته قبل احترام الآخرين وتقديرهم. والمؤسف أن بعض المتنازعين، حتى من ذوي صلة الرحم عندما يتلاقون فجأة في منزل أحد الأشخاص، يُعرِض أحدهم بوجهه عن الآخر ويتحاشى أن يسلّم، أو حتى أن يَرُد السلام والتحية. خسارة أن يتصرف المسلم تصرفاً كهذا، الإسلام أكرم من ذلك، والأفضل أن ينتهز المسلمون هكذه الفرص لإفشاء السلام لفظاً ومعنى.

واحترام الآخر يكون بالوقوف عندما يدخل، بإعطائه الأولوية بالجلوس، بإفساح المجال أن يتقدم قبلنا، بأن يدخل المصعد أمامنا، بأن نحمل عنه بعض الأغراض وأن نعاونه ببعض الأعمال، كل هذه الخطوات لها مردود تربوي أخلاقي جيد على المجتمع وعلى سعادة الفرد الداخلية، كما أنها نابعة من السنة النبوية الشريفة.

خلق المسلم

عن رسول الله ﷺ: «أثقل شيء في ميزان المؤمن خُلُقٌ حسن، وإن الله يبغض الفاحش المتفحش البذيء». والخُلُق في اللغة معناه الطبع والسجية والدين والمروءة، كما جاء في قاموس المحيط وقيل: الخُلُق هو قوة راسخة في الإرادة تنزع إلى اختيار ما هو خير وصلاح إن كان الخُلُق حميداً، أو إلى اختيار ما هو شر وفساد إن كان الخُلُق ذميماً. كما جاء في «أخلاق المسلم» لمحمد سعيد مبيض بأن الأخلاق الإسلامية ثابتة لا تتغير لا بالزمان ولا بالمكان وهي محدودة بضوابطها وتقوم على ثلاث أسس هي حب الخير للناس، الابتعاد عن إيذائهم، بر أصحاب الفضل واحترامهم، وتشترط حسن النية لضمان الأجر. ومن نتائج الأخلاق الفاضلة أنها ترفع شأن صاحبها فيقتدي به الآخرون، لأنها تشيع الإلفة والمحبة بين أفراد المجتمع، ذلك لأن كل فرد يقوم فيه بواجبه نحو الآخر وكل

فرد يشعر باهتمام الآخرين به، وما من حاجة لصراع أفراد ولا طبقات. وصدق رسول الله ﷺ حين قال: «مثل المؤمنين في توادهم وتراحمهم وتعاملهم كمثل الجسد الواحد، إذا اشتكى منه عضو تداعى له سائر الجسد بالسهر والحمّى».
والعادات الحميدة هي طريق النجاح وسعادة النفس، وجلّ مبتغى التربية النفسية أن تصل بالنفس إلى إحساس داخلي بالسلام والرضى، وكل هذه الخطوات التي ذكرنا هي لإحلال هذا الإحساس وإنشاء الألفة والمحبة بين أفراد المجتمع. دائماً نردد: خُلُق المسلم لا يتوقف على هذه الخطوات لكن من المؤكد أن هذه الخطوات تعزز صحة النفس الفردية وتعزز مكانتنا لمجتمع متحاب متجانس.

القسم الثاني: مهارات الشراكة الزوجية.

الفصل ١: مهارات اختيار الشريك الآخر

(الصدق ـ العفة ـ الرحم ـ كظم الغيظ ـ القدرة على العفو ـ كف الأذى).

الفصل ٢: مهارات بناء بيت الزوجية.

الاختلافات في الحياة الزوجية.

(وجهات النظر ـ العادات اليومية ـ الحياة الاجتماعية. أولويات الإنفاق ـ أسلوب تربية الأبناء).

ركائز بيت الزوجية. (المشاركة ـ المصارحة ـ المشاورة).

الفصل ٣: مهارات لتفادي المشاكل الأسرية

أسباب الخلافات الأسرية.

(العصبية الزائدة ـ فقدان أسلوب حوار سليم ـ سوء العلاقة الحميمة).

وسائل حل الخلافات.

(التسلح بأسلوب حوار جيد ـ التحصن برؤيا واضحة).

الفصل ٤: معاناة زوجين شريكين.

مهارات اختيار الشريك الآخر

ما هي الخلقيّات التي يجب أن أبحث عنها في النصف الآخر ليصبح شريك حياة لبناء أسرة يساند بعضها بعضاً، بعيدة عن العنف مع أكبر قدرٍ من المشاركة وتكون صامدة أمام كل التقلبّات التي نعيشها هذه الأيام.

نحن نسمع أغلب الناس عندما يتقدم أحد الشبان لخطبة ابنتهم يتداولون: أين يعمل؟ كم يبلغ من العمر؟ ما نوع السيارة التي يمتلكها؟ في أي منطقة يسكن؟ ولا نسمعهم يسألون عن الأخلاق التي يتحلى بها والتى على أساسها سيوافقون على طلبه أو سيرفضونه.

بدايةً دعونا نسترشد بحديث الرسول، فعنه صلى الله عليه وسلم قال: «إذا جاءكم من ترضون دينه وخلقه فأنكحوه» وعنه أيضاً: «تنكح المرأة لأربع: لمالها ولحسبها ولجمالها ولدينها، فاظفر بذات الدين تربت يداك». والدين هو الخُلُق، فعن ابن القيم: «الدين كله خُلُق فمن زاد عليك في الخُلُق زاد عليك في الدين». والسؤال الذي يطرح نفسه هنا: ما هي الخُلُقيّات، أو ما هي الصفات الخُلُقيّة التي يجب أن أبحث عنها في الشريك الآخر لتكون دلالة على دينه؟.

الصفات الخُلُقية لا تعد ولا تحصى، لكننا سوف نركز على الأساس الذي نؤكد أنه المفتاح ليكون السكن؛ سكن مودة ورحمة، وتكون الأسرة متجانسة مساندة لبعضها البعض. وأهم الخُلُقيّات التي سوف نتطرّق إليها هي الصدق، العفة، الرحمة، كظم الغيظ، العفو وكف الأذى. هذه الخُلُقيات منتقاة من كتاب موسوعة أخلاق القرآن لأحمد الشرباصي. وهنا تجدر الإشارة إلى أن الصفات التي افتتحنا بها مهمة ويجب أن تكون موجودة، والتي كانت على التوالي: القدرة على الحب، عدم التردد أي الثبات في الموقف، الملاحظة الثاقبة، القبول المطلق، أن نكون ملاذاً آمناً وخاصة للأبناء، ويكون لدينا رؤيا واضحة، ونعرف

تحديد الغايات والأهداف والوسائل.

الصدق

أوّل خُلُق نحبّ أن نركّز عليه هو **الصّدق**. الصدق هو المظلة التي يجب أن تظلل أي شريكين لتكون العلاقة بينهما مبنية على أساسٍ متين. وقد ذكر الدكتور أحمد الشرباصي في كتابه موسوعة أخلاق القرآن أن الصدق يعني أن يطابق ما يقوله اللسانُ الضمير، أي إلزام اللسان أن يخبر عن الأشياء بما هي عليه، وحقيقة الصدق أن تقول الصدق في مواطن لا ينجيك منها إلاّ الكذب وهذا تصديقاً لحديث الرسول ﷺ: «المؤمن لا يكذب، المؤمن لا يكذب، المؤمن لا يكذب». وكما يقول المثل: فإن حبل الكذب قصير، ومن الصعوبة أن يكذب الإنسان لفترة طويلة فلا بدّ أن ينكشف أمر من لا يصدق القول ولو لبعد فترة.

ولكن كيف نعرف بأن هذا الإنسان يكذب؟

نعرف ذلك بعد أن نلاحظ فيه عدّة نقاط ومنها:

- هل يفي هذا الإنسان بما يعد حتى ولو كان تافهاً؟
- هل يحافظ على مواعيده ويلتزم بها؟
- هل يقوم بواجباته، خاصة الالتزامات المادية، على الوقت أم يماطل بها؟

هذه الأسئلة لن تطرح على الشريك مباشرةً، أبداً، بل يجب التحقق منها بالمراقبة وملاحظات المحيطين. وكما هو واضح يجب أن تكون جميع الأجوبة على هذه الأسئلة «نعم» ليكون هذا الإنسان صادقاً، إذ أن هذه المواقف تعطينا فكرة إلى حد ما، أن الإنسان الآخر إنسان صادق وبعيد عن آفة الكذب.

العفــة

الخُلُق الثاني الذي يجب أن أبحث عنه في الشريك الآخر هو **خلق العفة** وإذا أردنا أن نعرّف العفة نقول: أن لا يأخذ الإنسان إلاّ ما كان حلالاً له، ويصون يده عن تناول شيء من مصدر حرام. فكيف لنا أن نعرف ما إذا كانت هذه الصفة الخُلُقيّة موجودة في الآخر؟

حاول معي عزيزي القارىء أن تراقب التصرفات التالية:

- هل يتحدث عن الحسنات التي يمتلك أو يركز دائماً على ما لا يمتلك

وعن أمور ليست بمتناول اليد ويتحسر عليها؟

ـ هل يستهين باستعارة أغراض الغير بسبب وبدون سبب؟

ـ هل هو راضٍ عن وضعه العام الذي توصّل إليه، أو هو دائم الشكوى.

من المؤكد بأن الكّل قد عرف الإجابات عن هذه الأسئلة، فالإنسان بالطبع يجب أن يرى الحسنات التي يمتلك ويشكر الله عليها، يقيّم العيوب والنقائص ويحاول تغييرها بدون انتقاد ودوام شكوى، لا يستعير أغراض الغير بدون سبب، بل يكتفي بما يمتلك ويكون راضياً عن وضعه مع السعي لتطويره إلى الأفضل.

هذه، بعض المواقف التي من خلالها نستطيع أن نعرف إذا كان الآخر يمتلك خُلُق العفة أو هو غير قنوع وأن طلباته كثيرة ولن يكتفي أبداً.

الرحمــة

أما الصفة الخُلُقيّة الثالثة التي يجب أن أبحث عنها عند الطرف الآخر فهي **الرحمة**. وكيف نعرّف الرحمة؟

خُلُق الرحمة هو الإحساس بآلام الآخرين وتقدير مشاعرهم والمساهمة في معاونتهم وتخفيف معاناتهم. الرحمة شعور بمشاركة وجدانية واسع يشمل البشر والحيوان، وحتى النبات. وهنا يمكن لنا أن نتوقف ونفكر لماذا نحن مأمورون أن لا ندوس حشرة ولا نقطف زرعاً في الحج؟ «من رحم ولو ذبيحة عصفور رحمه الله يوم القيامة». والرحمة بين شريكين تتطلب المعاشرة بالمعروف واحتمال الهفوة، وإذا كنا قد أمرنا بالرحمة، حتى للغريب: «من كان أخوه تحت يده أي يخدمه، فليطعمه مما يأكل وليلبسه مما يلبس، لا تكلفوهم ما يغلبهم، فإن كلفتموهم فأعينوهم»، وإذا كنا قد علمنا أن الأقربين أولى بالمعروف، فالآباء والأبناء والأزواج ـ رجل أم امرأة ـ أحق بالرحمة من الذي يعمل لدينا.

فما هي المواقف التي تبين لنا قدر المستطاع إذا كان الآخر يتمتع بكمٍّ من الرحمة، حتى أرضى أن يكون شريكاً في بناء أسرة بعيدة عن التصادمات العنيفة؟

لاحظ معي هذه المواقف:

ـ عندما يقود السيّارة هل يخفف من سرعته إذا صادف حيواناً يقطع الطريق؟

ـ إذا كان يسير بمزرعة بين الأعشاب والزهور، هل يتفادى السير عليها أم أنه لا يأبه أين تقع قدماه؟

ـ هل يقطع أوراق الأشجار بدون سبب؟

ـ في حال وجود أطفال، كيف يحاورهم؟ هل يستهزىء بهم أم يخاطبهم بحنو ودراية؟

ـ إذا أصاب أحد الأصدقاء أو الأقارب مكروه، ما هي ردة فعله الأولى؟ الشماتة أم التأسف؟

ـ هل هو محبوب من كبار السن المرضى في العائلة؟

لا شك أننا نعرف الإجابة عن هذه الأسئلة كلها. وهي تعطينا فكرة نوعاً ما أن الآخر يمتلك خُلُق الرحمة التي يجب أن يتحلى بها لإنشاء أسرة بعيدة عن العنف والتملك.

كظم الغيظ

أمّا الخُلُق الرابع الذي يجب أن أبحث عنه عند الشريك الآخر فهو **كظم الغيظ**. وقد سبق وتحدّثنا عن التحكم بمشاعر الغضب ولا نسوغ تكرار الكلام، إلاّ أن هذه الصفة من الأهمية بمكان أن نعود ونركّز على بعض النقاط. في كتاب موسوعة أخلاق القرآن لأحمد الشرباصي يُعرّف كظم الغيظ أنه الإمساك عن إبداء مشاعر الغضب أي كتمها، كما يقول أن الغيظ ألم يعرض للنفس إذا هُضم حقّ من حقوقها المادية كالمال، أو المعنوية كالشرف، فيزعجها إلى التشفي والانتقام. وكظم الغيظ هو كتم هذه المشاعر، مشاعر الغضب، واحتمال سبب الغضب والصّبر على هذا الألم. وهكذا نرى أن كظم الغيظ يحتاج إلى إرادة صلبة وعزيمة قوية وشخصيّة مُحْكَمة العواطف والمشاعر والانفعالات. (ليس الشديد بالصرعة، إنما الشديد الذي يملك نفسه عند الغضب).

يظهر أثر الغضب في اللسان ويبين في الجوارح أي الأعضاء فينطلق اللسان بالتجريح والانتقاد اللاذع إلى أن يصل إلى الفحش بالكلام كلام يخجل منه كل عاقل ويخجل منه أيضاً قائله عندما يهدأ من ثورة غضبه. وقد يظهر أثر الغضب بالأعضاء عن طريق التهجم والضرب، فيضرب كل ما بين يديه: الأرض، الجماد، الحيوان، وأحياناً يصل إلى حد القتل عند الانفعالات الشديدة.

كيف يمكنني أن أعرف أن الآخر إنسان يغضب كثيراً ولا يتحكم بانفعالاته؟ دعونا نتوقف عند هذه الأسئلة:

- كم مرة يرفع نبرة صوته بانفعال في اليوم؟
- عندما يغضب، كيف يكون لون وجهه، نظرة عينيه وحركة يديه؟.
- إذا صادف فقيراً أو ضعيفاً على الطريق كيف يخاطبه؟ هل ينتهره، يستهزىء به أو يلاطفه؟
- كيف يتعامل مع إخوته الصغار، هل يعنفهم أو يضربهم لأتفه الأسباب؟
- بالمختصر هل يقول من حوله عنه أنه يغضب بسرعة؟

قد عرفتم بلا شك ماذا يجب أن تكون الأجوبة عن هذه الأسئلة.

كظم الغيظ خُلُق مطلوب وهو الأساس في تكوين شراكة بين اثنين خاصة شراكة أسرة تقوم على المودّة والرّحمة، وكلنا يعرف أن الرسول ﷺ ردّد على أحد السائلين: «علمني شيئاً ولا تكثر عليّ لعلّي أعيه». فقال له: لا تغضب. فكرر الرجل قوله مراراً وفي كل مرّة كان الرسول ﷺ يقول: لا تغضب. الغضب شعور لا يلد معنا لأننا نعرف جيداً أننا نتعلمه من حولنا ولذلك يجب أن يكون عند كل واحد منا الإرادة والعزيمة، حتى يتحكّم بمشاعر الغضب ويجد لها المتنفس الصحي كي لا يؤذي نفسه ولا يؤذي من حوله خاصة من يحبّهم.

القدرة على العفو

الخُلُق الخامس الذي يجب أن أبحث عنه في الشريك الآخر، حتى أُكوّن أسرة تملؤها المودّة والرّحمة بعيدة عن العنف والتصلب هي بالاتفاق الجماعي: **القدرة على العفو** لأن الرّحمة وكظم الغيظ لا يكتملان إذا لم يستطع الإنسان أن يعفو ويسامح هفوات وإساءات الآخرين. وقد سبق وتحدثنا عن التسامح وقلنا أن التسامح هو شعور تجاه إنسان أخطأ معنا وكنا قادرين على أن نعاقبه ولكننا نعرض عن الإساءة ونصفح، ونتسامح. فالعفو عند المقدرة وليس لأني غير قادر على العقاب، بل أقدر أن أعاقب ولكني اخترت أن أسامح. سبق وذكرنا أن العفو هو فعلٌ فردي وفعل فوري يمكن القيام به دون طلب إذن من أحد: ﴿وَأَن تَعْفُوٓا۟ أَقْرَبُ لِلتَّقْوَىٰ﴾ [البَقَرَة: الآية ٢٣٧] ﴿وَلْيَعْفُوا۟ وَلْيَصْفَحُوٓا۟ أَلَا تُحِبُّونَ أَن يَغْفِرَ ٱللَّهُ لَكُمْ﴾ [النّور: الآية ٢٢].

كيف يمكن أن أعرف أن الآخر عنده القدرة على العفو؟ هذه المواقف تبين لنا وبنسبة جيّدة إذا كان الشريك الآخر يعفو ويسامح؟

ـ عند اختلاف وجهات النظر، هل تراه يستشهد بمواقف سابقة مر عليها زمن طويل؟

ـ هل يذكّر الآخرين دائماً أنهم باللحظة الفلانية تصرّفوا بهذا الشكل أو تكلموا كلاماً ما.

ـ يا ترى هل عداواته ـ خاصة بين الأرحام ـ أكثر من صداقاته؟

إذا كانت الإجابات عن كل هذه الأسئلة: نعم، يكون الإنسان الآخر لا يتمتع بصفة المقدرة على العفو، على العكس فإن قلبه سيصبح مع الوقت ممتلئاً نقمة وحقداً. على كل منا أن يتعلم كيف يسامح ويعفو، لأن الحياة مليئة بالهفوات والأحقاد ومن غير اللائق أن نركز عليها، يجب أن نسامحها ونتعلم منها وننساها.

كف الأذى

كفّ الأذى: هي الصفة الخُلُقيّة السادسة. والكفّ يدل على الامتناع، وكفّ الإنسان عن الأمر أي امتنع، وكفّ يده عنه أي امتنع عن إيذائه، فعن الرسول ﷺ، «لا ورع كالكفّ»، والمراد من فضيلة الكفّ عن الأذى هو أن يمنع الإنسان أذاه أياً كان من قولٍ أو عمل، أو تصرّف وأن يحرص على أن يقدم الخير، فإن لم يستطع فعل الخير فلا أقلّ من منع الأذى وكفّ الشر. والكفّ أنواع، منها كفّ النفس عن خواطر السوء وكفّ العقل عن الريبة والشك والظن، وكفّ اللسان عن كلمة أذى وكفّ العين عن النظر إلى حرام، وكفّ اليد والجوارح عن المعاصي وكفّ الغير بنهيه عن المنكر ودعوته إلى الخير وأمره بالمعروف.

وإذا كان الرسول ﷺ أمر قائلاً: «لا تسبوا الأموات فإنهم أفضوا إلى ما قدّموا»، فمن الحكمة أن ننتهي عن إيذاء الأحياء ونكفّ اليد واللسان، فعنه ﷺ: «المسلم من سَلِمَ الناس من يده ولسانه» أيضاً: «كف لسانك إلاّ من الخير».

وكفّ الأذى خُلُقيّة واسعة يمكننا أن نراها بالآخر في مواقيت كثيرة.

ـ كيف يتكلم عن الآخرين؟

- ما مقدار وجود النميمة والغيبة في كلامه؟

- عندما يتحدث عن إنسان هل يحكي عنه بحضوره بنفس الأسلوب التي يتكلم فيه بغيابه؟

- هل يحرِّض الناس على بعضهم البعض؟

- هل يقلّب المواقف، حتى تصبّ لصالحه، حتى ولو سببت المشاكل للآخرين؟

- هل لديه دائماً وجهة نظر مغايرة للأغلبية العظمى من الناس؟

إن كفّ اللسان عن ألفاظ السوء والتحريض يمكن أن يكون في أوقات كثيرة مؤدياً لكفّ اليد عن الإيذاء.

كثيرون سيرون أن الخُلُقيّات التي يجب أن يتحلى بها الشريك الآخر كثيرة تتعدى هذا العدد من الخُلُقيّات التي تحدثنا عنها. نعم، فخُلُق المسلم لا يتوقف عند هذا الكم من الصفات الخلقيّة غير أن هذه الخُلُقيّات هي الأساس في بناء أسرٍ تقوم على المودّة والرّحمة بعيدة عن العنف الذي نسمع أصداءه تتردد في مجتمعاتنا وبين أسرنا على نطاق أوسع من قبل.

إذا دمجنا الصدق والعفة والرّحمة وكظم الغيظ والعفو وكفّ الأذى مع أسلوب حوار جيّد وإحساس بقيمة ذاتية إيجابية واستقلالية مسؤولة سنحصل على نسبة عالية من التآلف والعلاقات الإيجابية ضمن الأسرة وسنكون بعيدين كثيراً عن الاستيلاء والعنف الذي يسود بعض العلاقات الأسرية ويؤدي إلى التفسخ والانفصال.

مهارات بناء بيت الزوجية

من بعد أن يجتمع الزوجان الشريكان لإنشاء بيت الزوجية يحلم كل واحد منهما أن يكون بيته سعيداً وآمناً.

كيف يمكن أن نُكوِّن بيتاً سعيداً؟ ما هي البنى التحتية التي يجب أن تكون ركائز لإنشاء هذا البيت.

كلنا يعرف أن أي شراكة تتكوّن لا يمكن أن تنجح إلاّ إذا كان للشريكين أدوار متخصصة محدّدة وكانا مسؤولين عنها بمرونة، يعني أدوار غير متصلبة، تتداخل ببعضها البعض عند اللزوم للمساندة.

وكلنا يعرف أن المسؤولية الأولى في تأمين الأموال للنفقات الأسرية على أنواعها هي من مسؤولية الزوج، أما الزوجة فمسؤولة عن ترشيد هذا المصروف لتأمين طلبات المعيشة اليومية حتى تسير الأمور بهدوء وبدون مشاكل.

هذه هي أهمّ الأدوار ولكن، حتى تتكامل هذه الأدوار هناك ثلاث ركائز يجب أن نبني عليها الشراكة الزوجية.

ما هي هذه الركائز؟ أوّلاً: المشاركة، ثانياً المصارحة، ثالثاً المشاورة. فهل نتصور شراكة تنجح وتنمو دون هذه الركائز؟ بدون شك أن الشراكة لن تستمرّ بدون مشاركة ومصارحة ومشاورة وأنها لو استمرت بدون هذه الأساسات لن تكون متجانسة وسيصادفها طريق وعرٌ وعواصف تهزها من جذورها.

الاختلافات في الحياة الزوجية

قبل أن نتحدث عن هذه الأساسات، هناك عدة اختلافات يجب أن نكون مهيئين لها عند تكوين الشراكة الزوجية.

وجهات النظر

١ ـ عادة ما يكون بين الزوجين اختلاف في وجهات النظر لكثير من الأمور. يجب أن تعتبر هذه الاختلافات غنى للحياة الزوجية ويجب أن يسعى كل شريك إلى أن يطّلع على وجهة نظر الآخر يقبلها ويحترمها.

العادات اليومية

٢ ـ الاختلاف الثاني هو اختلاف في العادات اليومية حتى أبسط الأمور، (طريقة الطعام،ارتداء الملابس، ساعات النوم، طعام الفطور) أيضاً يجب أن يطّلع كل شريك على عادات الشريك الآخر ويتقبلها ويحترمها.

الحياة الاجتماعية

٣ ـ هناك اختلافات في النظرة إلى الحياة الاجتماعية خاصة بالنسبة للصداقات والأقارب والجيران. هل نقلل الصداقات أو نكثرهم؟ كيف نستقبلهم؟ متى؟ كيف نتعاطى مع الأقارب ومع الجيران؟.

هذه الاختلافات تحتاج إلى كثير من المصارحة والمحاورة، حتى يصل الشريكان لنقطة تلتقي عندها القناعات، لأن الاختلافات في الحياة الاجتماعية وحدها من الأمور التي كثيراً ما يهدد الحياة الأسرية. مع العلم أن هذا الاختلاف لا يعني بالضرورة وجود نظرة أهم أو مفهوم أفضل عند أحد الشريكين من الآخر، على الشريكين أن يجدا نقطة توافق يرضى عنها الاثنان معاً.

ويجدر هنا تقديم نصيحة للزوجة التي تبدأ حياتها من جديد وهي أن تعطي وقتاً محدداً للصديقات والجيران، وتنتبه إلى ألاّ يتضارب هذا الوقت مع عودة الزوج من العمل أو وقت الطعام والراحة. نحن ننسى كثيراً أن للبيوت حرمات وغالباً ما يكون الأصدقاء والجيران غير مراعين لهذه الحرمة مما يسبب مشاكل كثيرة. الحياة الاجتماعية بند مهم يجب أن يتحاور فيه الزوجان بصراحة ويضعا له أسساً وحدوداً يحترمها كل شريك ويكون مرتاحاً معها.

أولويات الإنفاق

▪ ـ الاختلاف الرابع هو اختلاف في أولويات الإنفاق وهو أيضاً بند يسبب خلافات كثيرة، خاصة بالضائقة المادية التي يعيشها الجميع ويعانون منها. هذه الخلافات أيضاً لا تتوضح إلاّ إذا كان الشريكان قد تحاورا بشأنها ووضعا الخطوط العريضة وأولويات الإنفاق التي يرضى عنها الطرفان. يجب أن يكون هناك صراحة ووضوح في مسألة الإنفاق لأنها كما ذكرنا من أهم المواضيع التي ينشأ عنها خلافات أسرية.

تربية الأبناء

▪ ـ آخر اختلاف هو في أسلوب تربية الأبناء، وهو أيضاً من الأمور المهمة التي يجب أن يتفق حولها الشريكان وأن يتحاورا فيها ويهيئا نفسيهما لمواجهتها باكراً ويتفقا على أسلوب تربوي موحدّ، حتى يوفّرا معاناة كبيرة لاحقاً.

الآن لنعد إلى الأسس التي حددناها في أول حديثنا: المشاركة، المصارحة، والمشاورة.

المشاركة

بالنسبة للمشاركة فلدينا أمثولة مشرّفة في السيرة النبوية، وذلك أن الرسول ﷺ في بيته كان يشارك أهله في عملهم، فيحلب شاته ويخيط ثوبه، كما كانت زوجاته يشاركن في المعارك، ويسقين الجيوش ويداوين المرضى. إذا كانت الأدوار معروفة للطرفين وكل واحد يحترم دوره ويحاول أن يقوم به على أكمل وجه، هذا لا يمنع أن يمدّ الواحد منهما يد المساعدة للآخر عندما يتطلب الوضع المساندة خاصّة في يومنا الحالي. وإذا اضطرت الزوجة إلى الخروج من المنزل للمساهمة في النفقات على الأسرة يجب على الزوج أن يشارك في أمور المنزل وألاّ يترك زوجته المنهكة تقوم بأعباء المنزل والأولاد لوحدها. هذا ضرب من الأنانية يجب على الرجال أن يتخلوا عنه. حتى وإن كانت الزوجة متفرغة للبيت فبعض المشاركة من الزوج تدخل إحساساً من الأنس الذي يسعد أهل البيت. يوماً بعد يوم، نرى أن المشاركة أمر لا غنى عنه، وإذا كانت السيدات كريمات نزلن للعمل ليرفعن من المستوى المعيشي ومواجهة الضائقة المادية فالأحرى أن يبادلهن الرجال هذا الإحساس بالمسؤولية فيتكاتفوا مع بعضهم البعض ويتشاركوا

في كل الأمور الأخرى، خاصّة الأمور المنزلية وتربية الأبناء.

المصارحة

الركيزة الثانية هي المصارحة. وإذ نحن بصدد الحديث عن الشراكة، كيف ينتظر أحد الشركاء أن تنمو هذه الشركة إذا ما كان كل واحد من الشركاء على بيّنة لكل الأمور الطارئة؟ المصارحة يعني أن يحكي كل واحد عن كل ما يطرأ عليه وهو غائب عن الشريك الآخر. يجب أن يعرف كل شريك ما جرى للآخر وبالتفصيل، حتى يشعر به. كثيراً ما نسمع رجالاً يقولون بعد فترة من الزواج (زوجتي لا تشعر معي وطلباتها لا آخر لها) لو كان هذا الزوج يصارح زوجته بأوضاعه أولاً بأول ويبين لها ما يزعجه ويصارحها، لن يصل إلى هذا الوضع. أيضاً إذا كان الزوج يستمع للذي يزعج زوجته ويسأل عن وضعها أولاً بأول فلن يصلا إلى وقت يواجهان فيه مشكلة كان من الممكن أن يتفاداها بالقليل من المصارحة. والمصارحة توجب أسلوب محاورة وأسلوب حل نزاع سليم سبق وتحدثنا عنهما. وأهم هذه الأساليب هي أن نصغي للآخر، وأن نتحين الوقت والزمن الذي يجب أن أحاور فيه وأصارح الشريك الآخر عن كل الأمور التي تزعجني بحيث لا يكون هنالك أي موضوع يخجل منه الزوجان أو لا يقدران أن يتحاورا بشأنه ويتصارحا حوله. حتى الأمور العاطفية الحميمة يجب أن تشملها المصارحة، حتى يكون كل واحد منهما على بيّنة عما يرضي الشريك وعما يزعجه. المصارحة ركيزة مهمة جداً لتعزيز الشراكة الزوجية.

المشـاورة

الركيزة المهمة الأخيرة هي المشاورة، وكلنا يعرف أن رسول الله ﷺ بعد صلح الحديبية توجّه إلى الصحابة الكرام ليقوموا وينحروا، ثم يحلقوا. وقد كرّر هذا ثلاثاً فلم يقم منهم أحد. فدخل على أم سلمة ﵄ واضطجع، فقالت: ما لك يا رسول الله؟ فذكر لها الأمر فقالت أم سلمة ﵄: أتحبّ ذلك؟ (أي أتحب أن يطيعك أصحابك فيما تأمرهم؟) فأشار ﷺ أن «نعم» قالت: «أخرج ثم لا تكلم أحداً، حتى تنحر بدْنَك ثم تدعو بحالقك فيحلقك» فأخذ الرسول ﷺ بمقولتها، وبهذا نجا الصحابة من مخالفة المصطفى ﷺ. فالمشورة مطلوبة من قبل الشريكين، الزوجة من زوجها والزوج من زوجته ولن تنقص قيمة أحد منهما إن

هو أخذ بمشورة الآخر. ولكن، يجب أن نبين أن المشورة لا تعني الأمر ولا تعني الفرض، بمعنى إذا طلب أحد الطرفين مشورة الآخر ولم يأخذ بمشورته فلا يصح للشريك أن يغضب أو أن يظهر شماتة إذا صار ما لم يكن بالحسبان. المشورة وسيلة للدعم وكلما كسبنا ثقة الآخر كلما صارت المشورة أساساً ودعماً لكل الخطوات التي نقوم بها.

كل شراكة زوجية فيها اختلافات يجب أن نحترمها، وأمور يجب أن نتفق عليها لكن ركائز المشاركة والمصارحة والمشاورة يجب أن تكون جاهزة وأن تكون اللبنات التي توضع أساساً في تكوين أي بيت للزوجية.

مهارات لتفادي مواجهة المشاكل الأسرية

دائماً نتحدث عن مشاكل تربوية نفسية عند الأبناء ونشدد أنها تتأثر وتتفاقم بسبب المشكلات العائلية والخلافات بين الأب والأم، كما نؤكد بأن الآثار السلبية التي تخلفها المشكلات العائلية عديدة وعميقة وطويلة الأمد. وما انتشار عيادات الأطباء والمستشارين النفسيين إلاّ دليل ساطع على تفاقم هذه الآثار. لكن حتى الآن لم نذكر أبرز وأهم الأسباب الكامنة وراء الخلافات الزوجية. الأسباب عديدة وأهمها بالعموم ضعف الوازع الديني بفقدان التنشئة الأسرية السليمة يعني ألا يتواجد توازن بين التربية الأخلاقية والتربية الدينية.

أسباب الخلافات

أما من الناحية التربوية النفسية سوف نحصر أسباب الخلافات الأسرية بثلاثة عوامل.

العامل الأول: العصبية الزائدة، إن كان من الأم أو من الأب أو كليهما معاً (لكن من الضروري أن نؤكد بأن عصبية الأم الزائدة هي المسبب الأكبر لشحن أجواء المنزل وتفاقم المشاكل فيه)، وبسبب هذه العصبية يسارع كل من الأب أو الأم لكي يعبر عن استيائه تجاه أي من المتغيرات الحاصلة بغضب، فيتحول الاستياء إلى مشادة كلامية ومن ثم خلاف أسري زوجي.

العامل الثاني: هو فقدان أسلوب حوار سليم بين أفراد العائلة، كيف؟ بعدم الإصغاء. لا أحد يسمع لأحد ولا أحد يسمع ماذا يقول الآخر فيتحول الحوار إلى فرض ووصاية أو إسداء نصائح أو تهجم، ويصير جدلاً لا يخدم عملية التواصل بين الأفراد.

* في دراسة امتدت لعشرين سنة تبين أن الشباب يتجه إلى الانحراف بسبب

فقدان العطف والحنان بالأسرة، كما أكدت الدراسة على فقدان أسلوب التحاور بين الشباب وآبائهم.

العامل الثالث للخلافات الزوجية هو سوء العلاقة الحميمة بين الزوج والزوجة ومع أن هذا السبب هو من الأسباب غير المعلنة إلاّ أنها من أهم الأسباب في نشوب خلافات زوجية دائمة ومتكررة.

إذا كانت هذه الأسباب الثلاثة مجتمعة يصير الشجار سمة من سمات التعامل بين الزوج والزوجة وأغلب الأحيان يؤدي تفاقم المشاكل إلى الانفصال والطلاق.

أما إذا كانت العلاقة الحميمة بين الزوج والزوجة سليمة وفيها تجاوب جيد بين الطرفين يمكن لعاملي العصبية الزائدة وسوء أسلوب الحوار أن يشحنا الأجواء المنزلية بخلافات عديدة لكنه في الغالب لا يؤدي إلى انفصال وطلاق.

في هذه الحالة، في حالة نشوب خلاف دائم بين الأزواج، يتأثر الأبناء على اختلاف أعمارهم تأثيراً مباشراً سواء بسلوكهم الاجتماعي أو أخلاقهم أو حتى أدائهم الدراسي. لذلك في العيادات النفسية نصر على لقاء الآباء أولاً وقبل أن نعاين الأبناء وأول ما نسأل عنه هو شكل العلاقة بين الأم والأب ومن ثم العلاقة بين الآباء والأبناء. وأحب أن أؤكد بأن نجاح أي معالجة لأي مشكل تربوي نفسي عند الأبناء لا يتم بدون تعاون الآباء على حل مشاكلهم الزوجية أو على إخفائها عن عيون الأبناء على أقل تقدير.

هل تهدد هذه المشاكل إحساس الأبناء بالأمن؟ وهل يا ترى يتحول الأبناء بسببها إلى أبناء عاقين مستقبلاً؟

بداية عندما يكون الأبناء أطفالاً، تهدد المشاكل كثيراً إحساسهم بالأمان فيفقدون الإحساس بالاستقرار ويصبحون مترددين وغير واثقين من أنفسهم أو حتى عدوانيين. الكثير منهم ينطوي على نفسه وتتأثر علاقته مع الأصدقاء ويتأثر تحصيله الدراسي، وأصعب أمر يعاني منه الأبناء في هذه السن المبكرة هو الإحساس بأنهم هم السبب المباشر لهذه المشاحنات بين الآباء. لكن عندما يكبرون ويصيرون بسن المراهقة ومع استمرار هذه الخلافات يتسلحون بإحساس عدم المبالاة ويرفعون خط دفاع أو حائطاً ليعزلوا أنفسهم خلفه، ليبعدوا مشاعر

القلق وفقدان الاستقرار. أيضاً يلجأ المراهق إلى الانفراد عن بقية أفراد الأسرة ويلجأ لصحبة الرفاق، كما يعتاد ترك المنزل لفترات طويلة.

من المؤكد طبعاً أن انشغال الآباء بالخلافات الزوجية سيجعل اهتمامهم بأمور الأبناء اليومية وانفعالات النمو والاحتياجات النفسية غائبة وغير مشبعة، والرابط الذي من المفروض أن يشدهم يفقد، ومشاعر المحبة الحقيقية تخف، وبالتالي يفقد الأبناء الإحساس بالرأفة المطلوبة تجاه آبائهم عندما يكبرون، وهذا أمر طبيعي، فنحن في تكبيرة العيد نردد: «رب ارحمهما كما ربياني صغيراً» فرحمة الآباء مبنية وتأتي كنتيجة للتربية في الصغر، فإذا انشغل الآباء عن تربية الأبناء ـ والتربية تتعدى إطعامهم وكسوتهم وإرسالهم إلى المدرسة ـ يكبر الأولاد وليس عندهم إحساس بالرحمة. الرحمة تولد رحمة والعقوق يولد عقوقاً ونحن نعيش في دائرة من العقوق وفقدان الرحمة لم نعد نعرف لها بداية ولا نهاية. لكننا مسلمين مؤمنين وعليه فإن إطاعة الله أمر واجب وقد فرض الله على الأبناء إطاعة الآباء والإحسان إليهما في الكبر وهكذا يمكننا أن نوقف هذه الدائرة من العقوق وفقدان الرحمة.

والأمر الذي يحيرني كثيراً هو: كيف يشتكي بعض الآباء من عقوق أولادهم وهم كانوا البادئين بالعقوق؟ بالتأكيد أن هؤلاء الآباء يفقدون حسّ محاسبة صادقة للنفس!

الآن ما هي الوسائل التي تساعد الزوجين على حل خلافاتهم حرصاً على استقرار الأسرة؟

وسائل حل الخلافات:

أهم الوسائل على الإطلاق هو التسلح بأسلوب حوار جيد، وكيف يكون الحوار جيداً؟ يكون جيداً بالإصغاء، عنصر الإصغاء فقد أهميته بحياتنا. حاولوا أعزائي القراء بعد أي مشادة بينكم وبين الشريك أن تسترجعوا بعض الذي قيل، أغلب الأحيان لا نتذكر إلاّ ما حكيناه نحن! الحوار السليم المبني على الاستماع يؤدي حتماً إلى التعرف إلى مشاعر الآخر، احتياجاته ومعاناته، وإذا كانت النوايا سليمة والإرادة موجودة، يصير التواصل إيجابياً ويحل المشكل. أيضاً من الوسائل المهمة لمساعدة الأزواج في حل مشاكلهم هو وضع رسم لأهم

الأولويات بحياتهم. فإذا كان كل من الزوجين مسؤولاً حقاً عن رعيته، كما وصانا رسول الله ﷺ ووضع مسؤوليته في الأولوية سينظر بالتأكيد حينئذ إلى الخلاف الحاصل نظرة أخرى ويعمل على إزالته. إذا كان الطرفان يعرفان بأن مسؤوليتهما الأولى هي الأبناء، والمحافظة على صحتهم النفسية والاجتماعية يصير عندهم الرغبة ليحلوا أي خلاف ينشأ. أما إذا كانت الأولوية تدور حول من يكسب المشادة ومن سينتصر رأيه على رأي الآخر أو ينفذ إرادته، كل خلاف سيزيد الأمر سوءاً وتقسو المشاعر ويزيد البعد. ولو لم يؤدّ هذا الأمر إلى خلاف فهو حتماً سيؤدي إلى سوء تكيف ومشاكل نفسية تربوية على كل الأصعدة وعلى جميع أفراد العائلة.

التحصن برؤيا واضحة لكل من الزوجين واجب، والتحلي بمسؤولية كاملة تجاه الآخر وتجاه الأبناء هو السبيل لخيار السلم الأسري. عندما قرر الزوجان الاقتران ومن ثم الإنجاب من الواجب أن يكون قرارهما خياراً والتزاماً وتحمل مسؤولية وبالتأكيد لم يأخذوا رأي الأبناء قبل إنجابهم لذلك فكلاهما مسؤول عن تربية الأبناء تربية سليمة. والتربية السليمة لا تكون إلاّ ضمن أبوين في جو من الأمان والاستقرار، وهذه المسؤولية لا تنتهي قبل أن يصل الأبناء إلى الاستقلال المسؤول، يعني من الضروري أن نكون بجانبهم إلى سن الثامنة عشر وألاّ نتخلى عنهم قبل ذلك. إذا وضع الشريكان هذه الأولوية نصب أعينهم وتحملا مسؤوليتهما المشتركة، كل النزاعات تتلاشى ولا تعود لها أهمية.

ما من زوجين شريكين عملا على إعطاء الأهمية الأولى بحياتهم لتربية الأبناء إلاّ وحلت معظم مشاكلهم بعونه تعالى.

معاناة زوجين شريكين

في هذا الفصل أحببت أن تشاركوني معاناة زوجين شريكين، تفاقمت مشاكلهما، حتى وصلا إلى المحمكة طالبين الطلاق، والطلاق طلب بإصرار من الزوجة أكثر من الزوج، فما هي قصة هذين الزوجين وما هي أهم الأسباب التي أدت إلى هذا القرار؟

الزوجان في مقتبل العمر، الزوجة في الثانية والعشرين والزوج في التاسع والعشرين: هناء وسهيل، الأسماء طبعاً مستعارة كي لا أجرح شعورهما. هناء كان عمرها خمس عشرة سنة عندما هربت من بيت والدها لأنها كانت تعاني من غياب كامل لوجود الأب وسوء معاملة زوجة الأب التي ما رحمت الطفلة وحمّلتها فوق طاقتها من أعمال البيت والواجبات. وطبعاً هناء ما سلِمَتْ من قسوة امرأة أبيها وعقابها الدائم بالضرب والشتائم والإذلال. بعد ما طفح الكيل هربت هناء ولأن الدنيا ضيقة ولا أحد يحيط أحداً، تزوجت من أول إنسان صادفته، وللحظات فكرت بأن سهيل سيكون الحضن الذي يضمها ويخفف عنها قسوة الظروف. فترة الهدوء لم تطل، بعد شهرين أو ثلاثة أشهر بدأت دوامة العنف والإذلال من جديد، لكن هذه المرة من سهيل ووالدته.

سهيل اكتشف أن هناء طفلة وينقصها الكثير من الأمور التي لا تعرفها، لذلك استعمل يديه ليعرفها بواجباتها. إذا رأى القليل من الغبار كانت هناء تتعرض لعقاب الضرب، وإذا لم يجهز الطعام كانت هناء تتعرض لعقاب الضرب، إذا طلت على الشرفة كانت تتعرض للضرب، وإذا تكلمت مع جارة كانت هناء تتعرض للضرب. كان ممنوعاً على هناء الاتصال بأي شخص وكانت تحبس في البيت لمدة يوم وأسبوع وشهر. ممنوع عليها أن تتصل بأحد في غياب الزوج أو حتى بوجوده. سهيل ووالدته كانا يخاطبان هناء بألفاظ نابية ويناديانها بكل صفات

الحيوانات التي تخطر على بال بشر، كل هذا كان بحق وردة بعمر الخمسة عشر عاماً.

بعد سنة، هناء أنجبت طفلة جميلة مثلها. طلت هويدا، وبدل أن تكون هويدا مصدر سعادة للبيت، كانت مصدراً جديداً لتصعيد العنف ضد هناء، لماذا؟ هناء لم يكن عندها القدرة لكي تجعل ابنتها نظيفة كل ثانية من ثواني اليوم، يعني ممنوع أن تمر لحظة تكون فيها الطفلة متسخة ولو كان مجرد رائحة صادرة منها. سهيل صار عنده سبب إضافي ليمارس من خلاله سيطرته على زوجته ودائماً كان يجد مبرراً ليعاقبها. لم يمرّ يوم كان فيه لون جلد هناء لوناً طبيعياً، يومياً كانت الرضوض الزرقاء والسوداء ظاهرة أكثر بكثير من لون بشرتها البيضاء.

الإذلال لم يقتصر على الضرب والشتائم، أبداً، شمل الطعام أيضاً، كان سهيل ووالدته يجتمعان لتناول الطعام، وهناء واقفة تتفرج وتسأل نفسها: (كيف يطيب لهما أن يعاملاني بهذا الأسلوب). على فكرة كل هذه التفاصيل سردتها الزوجة بحضور الزوج ولم يكذِّب أي كلمة، يعني لا يعدّ أبداً هذا الكلام توهماً وخيالاً ولا حتى مبالغة من زوجة تريد أن تتخلص من زوجها.

الوضع استمر على هذه الحالة ست سنين، كان الضرب العنيف فيها سيد الموقف، حتى أن بمقدور هناء أن تشير إلى أكثر من مكان في جسمها، على الوجه والكتف واليدين من أثر الضرب. أكثر من مرة حاولت هناء أن تلجأ إلى والدها لكن من جحيم إلى جحيم خاصة لأن زوجة والدها كانت تبث سمومها في كل الاتجاهات. زوج هناء كان يستمع كثيراً للآخرين وأي كلمة منهم تؤثر برأيه ويكون أثرها واضحاً جداً على جسد زوجته.

طبعاً، هناء ردّت عنف زوجها بتعنيف ابنتها وإهمالها، يعني الطفلة الوليدة (هويدا) دخلت دوامة العنف من قبل أمها، وبشكل عنيف. التفاصيل كثيرة ومريرة.

العلاقة الجنسية لم تخل من العنف، وكان الزوج يفرض نفسه على زوجته، وأغلب المرات كانت العلاقة تتم بعد تعرّض هناء لضرب مبرح، كيف ذلك والرسول الكريم ﷺ قال: «يعمد أحدكم فيجلد امرأته جلد العبد، فلعلّه يضاجعها في آخر يومه»!! سهيل بالتأكيد لا يعرف أمور دينه ولم يطّلع أبداً على الآية

الكريمة: ﴿وَلَهُنَّ مِثْلُ ٱلَّذِى عَلَيْهِنَّ بِٱلْمَعْرُوفِ﴾ [البَقَرَة: الآية ٢٢٨].

عادة عندما يتواجد عنف في العلاقة بين زوجين، أفضل الحلول هو الانفصال أو الطلاق مهما كان هذا القرار مؤلماً. وضع هناء وسهيل يختلف نوعاً ما، لماذا؟ لأن سهيل اعترف بخطئه وأبدى كل استعداد للتغير وهو يحب أن يفتح صفحة جديدة مع هناء. لكن الأمر مختلف مع هناء، هي فقدت الثقة بالجميع: بالأب، بالزوج، بالأهل، وحتى بابنتها. لِمَ بابنتها؟ هويدا التي ما تجاوز عمرها الست سنين تعلمت من جدتها ومن والدها وصارت تتعرض لوالدتها بالشتائم والضرب، وفي بعض الأحيان وعلى سبيل المداعبة كانت هويدا تطلب من الأب أن يضرب أمها فيلبي سهيل طلب ابنته مسايرة لها.

الله ما هذا الوضع وما هذه المأساة!

عندما اجتمعت بهناء أول مرة كانت مصرة على الطلاق وهذا حقها، فما من أحد يستطيع أن يستمر بهكذا ظروف. لكن لما توضحت الأمور، هناء غير متعلمة، ولا تعرف أي مهنة، ولا تستطيع أن تلجأ إلى أحد، والدها نفض يده من قصتها خاصة أنها حاولت الانتحار بعدما يئست من الوضع ومن تدخل الجميع، ومن الضرب المستمر. بعد محاولة الانتحار بدل أن يسمع الوالد لابنته ومعاناتها ويحاول أن يقف إلى جانبها، أبلغها أنه لن يتدخل أبداً وأنه ما عاد مسؤولاً عنها وخيراً فعل، هذا الأب المتسلط كان كل تفاعله مع ابنته الضرب ولا شيء غير الضرب.

في الوقت الحالي هناء عند أخيها وهو نوعاً ما يستحمل وجودها، ويُتوقع أن تكون هذه الأشهر الست الماضية أول فترة زمنية تنام فيها هناء بدون إهانة وإذلال وضرب (مع أني أشك ألاّ يلجأ أخوها إلى الضرب إذا وصلت الأمور إلى حد يزعجه). والسؤال: إلى متى سيتجمل أخوها وجودها؟ فهو في مقتبل العمر وسوف يسعى إلى الزواج، إن لم يكن الآن فبعد فترة زمنية غير بعيدة، ساعتئذ ماذا يحل بهناء هل تدخل دوامة جديدة من الإذلال والإهانة؟ من هذا المنطلق، حالة هناء وسهيل تختلف، هناء على المدى البعيد ليس لها مكان تذهب إليه وما من مهنة تسندها مادياً، وسهيل اعترف بذنبه وهو راغب في أن يفتح صفحة جديدة.

والحمد لله رب العالمين الذي أرشدنا ذاكراً في كتابه العزيز: ﴿إِن يُرِيدَآ إِصۡلَٰحٗا يُوَفِّقِ ٱللَّهُ بَيۡنَهُمَآۗ﴾ [النساء: الآية ٣٥] والأولوية للإصلاح.

كيف يتم الإصلاح؟

وجدت صعوبة كبيرة لكسب ثقة هناء بأن هناك إنساناً يحب أن يساعدها دون أن يؤذيها جسدياً. بعد ذلك كانت الصعوبة الأكبر في أن تعطي هناء نفسها وتعطي زوجها فرصة جديدة. بالنسبة لها الوضع ميؤوس منه وأبداً لا تستطيع أن تتصور نفسها داخل جدران بيت زوجها. بعد أن كسرنا هذان الحاجزان، وعلى استحياء من هناء لا بقناعة تامة منها، صار لازماً أن تأخذ هناء الوقت اللازم لتعود وتبني ثقتها بنفسها وبمن حولها. وهذا الأمر لوحده يحتاج إلى فترة زمنية غير قليلة.

ـ بعد هذا من الضروري أن تتحدث هناء عن كل ما عانت منه في السنوات السبع الماضية خاصة أمام الزوج (وأمامي طبعاً) وعلى مراحل، أولاً لأفراغ معاناتها، وثانياً ليستمع سهيل ويعي المأساة التي كانت تعيش فيها زوجته. وخلال الحديث تستوجب المناقشة لكل النقاط وإبراز التفاصيل المهمة.

والخطة الميدانية الموضوعة هي التالية:

ـ هناء لن تنتقل إلى السكن مع زوجها إلاّ بعد أن تهدأ نفسها وتستعيد بعضاً من ثقتها. بعد ذلك من الضروري أن يصير حوار بينهما حول حقوق الزوج وحقوق الزوجة، وكيف يحترم كل واحد منهما الآخر ويراعي شعوره. كما من الضروري أن نحصل على تعهد من سهيل بعدم اللجوء إلى الضرب مهما كانت الأسباب، ومن هذا المنطلق سنعمل على تفسير الآيات القرآنية التي تجيز الضرب، توضح وتناقش مطولاً وبدقة.

ـ من الضروري أن يقتنع سهيل بأن يعطي بعض الحرية لزوجته للالتقاء بأصدقاء جيدين يحظوا بثقته، كما من الضروري بأن يسعى شخصياً لإخراج زوجته من هذا السجن الذي وضعها فيه.

ـ سوف نسعى لمساعدة هناء لكي تتدرب على مهنة خياطة أو تصفيف شعر، حتى إذا ما سارت الأمور على ما يرام يكون عندها القدرة لأن تستقل مادياً وتعيل نفسها.

- الرابط بين هناء وطفلتها يجب أن يبحث فيه لبناء علاقة أفضل.

لو كانت الظروف خلاف ذلك، لو كان بمقدور هناء اللجوء إلى حضن يحميها ويخفف عنها معاناتها، كان يمكن للحلول أن تكون مختلفة لأن الوضع الراهن أصعب بكثير من أي تصور ويلزمه وقت طويل ليتبلور ويكون فعالاً. على سهيل أن يُقَدِّر أن معاناة سبع سنين لا يمكن أن تنتهي بجلسة أو جلستين. النفس المحطمة تأخذ وقتاً أطول بكثير لإعادة بنائها كما تأخذ صبراً وحباً وتفانياً من جميع الفرقاء.

من أول جلسة وبينما كنت أشجع هناء على أن تهدّىء بالها وتعطي نفسها فرصة للصلح نظرت إلى بعينين حزينتين وسألتني: «لو كنت ابنتك هل تطلبين مني الاستمرار»؟

سؤال مؤلم جداً، وأبداً لا يغيب عن بالي. أنا أرفع صوتي بالدعاء لرب العالمين أن يتولى هناء وسهيل برحمته ويمدني بقدرة قوية لمساعدتهم.

القسم الثالث: مهارات بناء الأسرة

الفصل ١: مهارات الحمل

- **المتغيرات في الحمل**

(اضطرابات هضمية ـ اضطرابات بولية ـ عملية الولادة ـ اضطرابات ذهنية)

- **التكيف مع الحمل**

(مظاهر طبيعية ـ الجوانب الإيجابية ـ غذاء الحامل ـ الرياضة ـ العلاقة الحميمة ـ اختيار الطبيب)

الفصل ٢: مهارات استقبال الوليد.

(صدمة الولادة ـ دور الوراثة ـ حب الأم ـ استعداد الزوجين).

الفصل ٣: مهارات التواصل مع الرضيع.

(البكاء ـ الضحك ـ اللمس).

الفصل ٤: مهارات العناية بالوليد.

(أم الوليد ـ أم الزوج ـ الزوج).

الفصل ٥: مهارات التربية الجسدية.

(الغذاء ـ النظام ـ الاغتسال ـ الرياضة ـ النزهة).

الفصل ٦: المهارات الحركية والاجتماعية والادراكات العقلية.

(الحركية ـ الاجتماعية ـ العقلية).

مهارات الحمل

كلنا يعلم أن للزواج عدّة أهداف أهمّها الذرية التي تحقق بقاء النوع الإنساني وهدف آخر مهم جداً هو إشباع الميل الجنسي بطريقة مشروعة. وأي هدف قصد الزوجان من الزواج فله فيه أجر، سواءً قصد النسل الصالح أو إعفاف نفسه وزوجه. فعن الرسول ﷺ : «في بضع أحدهم صدقة، قالوا يا رسول الله أيأتي أحدنا شهوته ويكون له فيها أجر؟ قال: أرأيتم لو وضعها في حرام؟ أكان عليه وزره فكذلك إذا وضعها في حلال كان له أجره».

ورب العالمين مدح أولياءه المؤمنين لسؤال الزوجة والذرية الصالحة فقال سبحانه: ﴿وَالَّذِينَ يَقُولُونَ رَبَّنَا هَبْ لَنَا مِنْ أَزْوَاجِنَا وَذُرِّيَّاتِنَا قُرَّةَ أَعْيُنٍ وَاجْعَلْنَا لِلْمُتَّقِينَ إِمَامًا﴾ [الفُرقان: الآية ٧٤] . كما ورد في القرآن الكريم آيات تشير إلى فضل الزواج والذرية: ﴿وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُمْ مَوَدَّةً وَرَحْمَةً﴾ [الرُّوم: الآية ٢١] ﴿هُنَّ لِبَاسٌ لَكُمْ وَأَنْتُمْ لِبَاسٌ لَهُنَّ﴾ [البَقَرَة: الآية ١٨٧] . فهذه الآيات تحث على بناء أسرة من زوج وزوجة يكون الواحد منهما ستراً وزينة للآخر، فكما اللباس ستر وزينة، هكذا الزوج ستر وزينة لزوجته، والزوجة ستر وزينة لزوجها.

هذا السكن يكتمل أكثر مع الأبناء: ﴿وَاللَّهُ جَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَنْفُسِكُمْ أَزْوَاجًا وَجَعَلَ لَكُمْ مِنْ أَزْوَاجِكُمْ بَنِينَ وَحَفَدَةً وَرَزَقَكُمْ مِنَ الطَّيِّبَاتِ﴾ [النّحل: الآية ٧٢] . كما وردت أحاديث نبوية كثيرة تحث على الزواج والتكاثر وتبين أهمية الولد خاصة إذا كان ولداً صالحاً يدعو لآبائه بعد مفارقة الحياة. فعنه ﷺ : «تناكحوا تناسلوا (تكاثروا) فإني أباهي بكم الأمم يوم القيامة». كذلك عنه صلى الله عليه وسلم قال: «إذا مات ابن آدم انقطع عمله إلاّ من ثلاث: صدقة جارية أو علم ينتفع به أو ولد صالح يدعو له».

فالأسرة أصل راسخ من أصول الحياة البشرية وما من شعب ولا جيل استطاع أن يستغني عن الأسرة: ﴿وَلَقَدْ أَرْسَلْنَا رُسُلًا مِّن قَبْلِكَ وَجَعَلْنَا لَهُمْ أَزْوَاجًا وَذُرِّيَّةً﴾ [الرّعد: الآية ٣٨] ، والإنسان بفطرته يحتاج إلى أسرة لأن طبيعة الحياة التي نعيشها لا يمكن أن نواجهها بالجهد الفردي لا بل تحتاج إلى تناصر القوى وتبادل المشاعر والتعاون لحمل الأعباء ومواجهة المصاعب التي لا يمكن أن تكون إلاّ من خلال أسرة مترابطة. بالإضافة إلى أن حاجة الطفل إلى أم وأب حاجة أصيلة ولا بد للطفل أن ينشأ في أسرة، وإلاّ سينمو مبتور العواطف شاذ السلوك.

والطفل الإنساني هو الأطول طفولة من أي طفل مقارنة مع الأحياء الأخرى، يعني أن معظم الحيوانات تنمو جسدياً وحركيًّا بسرعة أكبر من الطفل الإنساني، وقد يعود سبب ذلك إلى أن وظيفة الإنسان مهمة ودوره في الحياة دور ضخم لذلك تمتد طفولته فترة أطول من أي كائن آخر ليحسن إعداده.

وقبل أن ننطلق إلى الحديث عن تربية الطفل الرضيع ونموّه، سنتحدث عن فترة الحمل لأنها فترة جدّ مهمة خاصّة إذا عرفنا أن نتعامل معها بطريقة سليمة.

كثر الكلام مؤخراً عن توازن الجنين الجسدي ـ النفسي، وهناك نظرية تؤكد أن توازن الأم النفسي الجسدي له تأثير كبير على الجنين كل فترة الحمل، وهذا التأثير يمتد أثره إلى ما بعد الولادة.

يحدث الدكتور محمد أحمد النابلسي في كتاب «ذكاء الجنين» عن بحث طُبّق على ثلاث وعشرين سيّدة حامل استمعن إلى قطعة موسيقى وسجل الباحث ردود فعل الجنين أثناء الحمل وردود فعل هذا الجنين بعد الولادة لدى استماعه لهذه المقطوعة. بداية ازدادت حركة الجنين بشكل ملحوظ. وبعد الولادة استجاب المولود عند استماعه لهذه المقطوعة كأن يتوقف عن البكاء إذا كان يبكي وكان يفتح عينيه إذا كانتا مغلقتين أو يتوقف عن حركات ارتعاشية إذا كان يقوم بها.

هذا البحث وبحوث غيرها مشابهة دفعت العلماء إلى التساؤل عن إمكانية تعلم الجنين وعن قدرته على التكيف.

المتغيرات في الحمل

فما هي أهم المتغيرات أو الاضطرابات التي تعاني منها الحامل والتي يجب أن تتعرف عليها وتتعلم كيف تتكيّف معها؟

بدايةً، هناك اضطرابات هضمية مثل: القيء، اشمئزاز ووحم، إفرازات لعابية، إمساك. كما أن هناك اضطرابات نفسية عصبية مثل تعب، انفعال، وحساسية مفرطة. هذه الاضطرابات غالباً ما تكون قوية مدة الحمل الأولى.

هناك أيضاً اضطرابات بولية أي رغبة زائدة في التبول دون إحساس بالحرقة (فالمعروف أن الحرقة دليل لوجود التهاب في المسالك البولية).

الحمل يرافقه شعور بالانفتاح وتغيير في حجم الثديين يعني أن الحجم يكبر وتظهر شبكة وريدية دقيقة تحت الجلد. المنطقة حول الحلمة تتسع ويمكن ظهور بعض الحبيبات فيها بدءاً من نهاية الشهر الأول.

القلق من عملية الولادة يشغل بال الأم الحامل ويأخذ كثيراً من تفكيرها. من الطبيعي جداً أن نقول أن الحمل يغير نمط وعي المرأة لذاتها، لجسدها وحتى عيشها، لكن هذه التغييرات تختلف من سيدة لأخرى.

لذلك يمكننا أن نؤكد أن الحمل يوجِدُ وضعاً نفسياً خاصاً، علينا أن نساعد الحامل على تخطّيه والتكيف معه، وهنا تأتي أهمية تفهم الزوج لكل هذه المتغيرات التي تتعرّض لها زوجته ليبين أكبر قدر من التفهم والمساندة في فترة الحمل وعلى مدة تسعة أشهر.

عدم التكيف من قبل الحامل مع هذه الأوضاع والمتغيرات يمكن أن يؤدي بالمزاج إلى مظاهر انهيارية، وفي بعض الحالات تصل إلى اضطرابات ذهنية ممكن أن ترافقها إلى ما بعد الولادة كإحباط أو اكتئاب ما بعد الولادة.

التكيف مع الحمل

فما هو أفضل أسلوب لمساعدة الحامل على التكيف مع ظروف حملها؟

مظاهر طبيعية

بدايةً يجب على الحامل أن تدرك أهمية هذه المتغيرات وتعرف كيف تتعامل معها، وتعرف أنها مظاهر طبيعية مشتركة بين جميع الحوامل. لكن إذا تطورت الانفعالات النفسية بنسبة مزعجة، فليس من الخطأ، بل ويجب على الحامل أن تحكي عن هذه الاضطرابات مع الطبيب النسائي أو حتى تستشير مرشداً نفسياً أو طبيباً نفسياً.

الجوانب الإيجابية

من الأمور التي تخفف من تأثير هذه الاضطرابات أن تركز الحامل على الجوانب الإيجابية في حملها، فالحمل هو وسيلة الأنثى للحفاظ على الجنس البشري وهذه كرامة من رب العالمين خصّها بها من دون الرجال، فالطفل قطعة من الأم والأب واستمرار لهما معاً ولكن بواسطتها هي فقط.

إن الإنجاب يتيح للمرأة ممارسة غريزة الأمومة التي تطلق كل الكوامن الإيجابية مثل الحب، العطف، والحنان.

إن وجود طفل يجدد الحياة والروابط الزوجية ويبعدها عن الروتين.

كذلك على الحامل أن تهيء نفسها لمواجهة آلام الحمل وبالرغم من أن أغلب الحوامل اليوم يلجأن إلى الإبرة التي تخفف ٩٠٪ من آلامهن إلاّ أن تمارين التنفس والاسترخاء والمشي تساعد على تخفيف آلام الولادة.

غذاء الحامل

من المؤكد أن هناك علاقة مباشرة بين غذاء الحامل وبين نموّ الجنين، وحتى ذكائه. ولهذا يجب على الحامل أن تعرف ما هي الأغذية الصحيحة وتؤمنها لجنينها. زيادة وزن ما بين ١٥. ٢٠٪ في وزن الأم أي ٩ إلى ١٣كلغ زيادة طبيعية، إلاّ إذا كانت الأم مصابة بالنحافة أو سوء تغذية قبل الحمل فيجب حينئذ أن يزيد وزنها أكثر من ذلك. الغذاء مهم جداً في مراحل الحمل الأولى وكثير من الأبحاث تؤكد والأطباء يؤكدون أن سوء التغذية والتدخين والإدمان على أنواعه يؤدي إلى انخفاض ملحوظ في حجم الوليد وذكائه. في شهور الحمل الأولى يكون نمو الجهاز العصبي المسؤول عن كل حواس الطفل في ذروته لذلك فإما ينمو متكاملاً بغذاء سليم أو معاقاً بسبب سوء التغذية.

على الحامل أن تمتنع عن أي دواء مهما كان (أسبرين أو بنادول) من غير استشارة طبيب، كما عليها إجراء الفحوصات الطبيّة لها وللجنين مداورة، كما يطلب الطبيب.

الرياضة

بالنسبة للحامل والرياضة، فيجب أن نأخذ الفوارق الفردية بالحسبان، أي

إن كانت الحامل تمارس الرياضة قبل الحمل أو أن مهنتها تتطلب نوعاً من الحركة فلا مانع من المحافظة على ما اعتادت طبعاً مع استشارة الطبيب، ولكن من غير المعقول أن ننصح التي لم تمارس رياضة قبل الحمل أن تلجأ إلى التمارين عند الحمل. وبالمطلق فإن تمارين الاسترخاء والمشي وتمارين التنفس العميق أثبتت فعاليتها لجميع الحوامل وللأجنة.

العلاقة الحميمة

كذلك العلاقة الحميمة ما بين المرأة والرجل فقد أكد أكثر الأطباء أنها لا تؤذي الجنين، على العكس، هناك دراسات تؤكد أنها تساعد في تطور جسدي ـ نفسي إيجابي عند الجنين غير أن وضعية العلاقة يجب أن تكون مريحة للأم الحامل.

اختيار الطبيب

عادة نختار طبيباً نسائيًا بناءً على نصيحة أصدقاء وأهل، إلاّ أن الطبيب النسائي يقوم بدور طبيب نفسي ويمكن للحامل أن تناقش معه مسائل حميمة فيجب أن تختار كل سيدة طبيباً تثق به وتطمئن له. ويجب أن تكون الحامل صادقة مع الطبيب تعطيه كل المعلومات الصحيحة عن وضعها ووضع أسرتها وأسرة زوجها وتخبره عن كل الأمراض الوراثية أو الجنسية الموجودة في العائلتين.

منذ سنة ١٩٢٠ حتى اليوم لم تتوقف الأبحاث لتبرهن أن الجنين يسمع ويتفاعل مع الذي يسمعه وأنه يتعلم طوال فترة الحمل، وأكدت الأبحاث أن حالة الجنين النفسية والجسدية تتأثر كثيراً بحالة الأم أثناء الحمل، لذلك فإن مسؤولية الأم والأب كبيرة جداً ومن اللحظة الأولى التي تتلقح بها البويضة، ويجب أن تكون علاقتهما علاقة منسجمة وبعيدة عن الانفعالات خاصة الانفعالات العنيفة.

مهارات استقبال الوليد

بيّنا سابقاً أن الحمل فترة للاستفادة والتحضير وليس للانتظار والترقب. ومع تحضير غرفة الطفل وأمتعته يجب اختيار كتابين أو ثلاثة للقراءة والاطلاع والمعرفة. الوقاية خير من العلاج، والمعرفة هي أهم وسائل الوقاية، والمعرفة تبدأ بالمطالعة.

صدمة الولادة

عندما تحين لحظة الولادة، ومع كل التحضيرات والاستعدادات يكون لها رهبتها وأهميتها، ويجب أن يكون هنالك تهيئة نفسية كبيرة لمواجهة هذه اللحظة.

وعندما نذكر صدمة الولادة عند الأم ومواجهة الوضعية والآلام، يجب أن نتذكر أن هذه الصدمة وقعها أكبر على الجنين. فتغير البيئة من داخل رحم الأم المائي إلى العالم الخارجي الهوائي، يكوِّن أول صدمة عند الطفل. الأضواء والأصوات والحركات السريعة لتنظيف مجرى التنفس، فحص نبض القلب وحركة العضلات تشكل الصدمة الثانية عند الطفل، خاصة أن هذه الأمور كلها تجري بسرعة كبيرة. كل هذه الصدمات ممكن أن تُخفف، بسرعة، وبنسبة كبيرة؛ بمجرد ما تغمر الأم طفلها بين يديها، تغمره غمرة حنونة، غمرة دافئة تشعره بدفء جسدها ويسمع نبرة صوتها. أول إحساس بالأمان ومن ثمَّ الثقة بالنفس عند الرضيع هو نتيجة لهذه الضمة الأولى التي ننصح بأن تكون بكثير من الحب والثقة، بكثير من الحميمية والعطف. عزيزتي لا تحاولي النظر لوجه طفلك لتتبيني من يشبه؛ أُحضنيه أولاً، أُحضنيه لفترة، دعيه يشعر بحبك وبحنانك، قبل أن تبدأ عملية فحص الشبه ولمن هو أقرب.

الكثير من الآباء طوال فترة الحمل يكوّنوا صورة عن شكل الطفل القادم وغالبيتنا يفترض أنه سيكون طفلاً جميلاً، كاملاً، ذكراً. قليلٌ من الناس من يعد

نفسه لطفل عادي أو حتى لطفلة أنثى، وهذه هي الصدمة التالية التي يكون وقعها على الآباء والجنين سواء، عندما تختلف صورة الطفل الذي بين أيدينا عن صورة الطفل الذي صبرنا شهوراً ننتظره.

هذه الصدمة يمكننا أن نتفاداها. كيف؟

نهيّء أنفسنا لأن نقبل ما سيهبنا الله. نعمل قدر المستطاع لكي نكون بحالة نفسية جيّدة طوال فترة الحمل، نتناول غذاءً سليماً يساعد الجنين، حتى يأتي على أفضل هيئة.

دور الوراثة

الآراء تضاربت كثيراً حول دور الوراثة في تكوين الجنين ومع أن كثيراً من الأبحاث تؤكد أن انتقال الجينات الوراثية لا بدّ أن يحدث وما باليد حيلة، إلاّ أن هناك نظريات كثيرة تؤكد أن حالة الأم النفسية وغذاءها إذا كان مدروساً وسليماً وخالياً من الملونات، يحمي الطفل ويخفف أو حتى يحد من انتقال الجينات الوراثية.

البعض قد يستغرب هذا الكلام، لكن الكل يعرف أن الله سبحانه وتعالى قال في كتابه العزيز: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ﴾ [التّين: الآية ٤]. وهذه الآية تدفعني أنا شخصياً إلى التفكير بأن البيئة والغذاء والحالة النفسية لها تأثير كبير على وضع الطفل الجسدي والصحي والنفسي منذ أن يتكون في رحم الأم.

في كتاب ذكاء الرضيع يذكر الدكتور محمد أحمد النابلسي دراساتٍ قام بها أطباء ليحددوا إصابة الوليد بالأمراض والاضطرابات العقلية عن طريق الوراثة فوجدوا أن متوسط خطر وراثة الاضطراب العقلي يكون في حدود ١٤٪ إذا كان واحداً من الآباء مصاباً بهذه الاضطرابات وترتفع هذه النسبة إذا كان الوالدان مصابين بهذه الأمراض. هذا الأمر لفت أنظار باحثين كثر، حاولوا التعمق في دراسة سلوك وميزات الأطفال على أنواعها عند الولادة. والحقيقة أن أياً من الباحثين لم يقدر أن يتوصل لحلٍ منطقي لهذا اللغز، حتى الآن، ولكن استطاع الباحثون أن يحددوا سمة مهمة جداً ومشتركة ما بين كل الأطفال الذين تجاوزوا الضغوطات المحيطة من نفسية، وحتى وراثية ولم يصابوا بها. هذه السمة المشتركة هي أن كل هؤلاء الأطفال وبدون استثناء كان بجانبهم أم عطوف محبة،

أو شخص بالغ قام بهذا الدور على أكمل وجه خاصّة خلال الأشهر الأولى من حياة الطفل. تأكد للباحثين أيضاً أنه ما من طفل منيع ضد التأثيرات المحيطة وأن حياة الأطفال تنطوي على كثير من التحديات وأنه لا يمكن أن نذكر طفلاً نجا من هذه التأثيرات إذا ما تعرض لتجارب تسبب ظهور المرض بدون أن يصبح هذا الطفل ضحية للمرض.

وأخيراً ركز العلماء على أن الأطفال يجب أن يتكون لديهم مناعة ذاتية نفسية، يعني أن يكتسبوا حصانة لمواجهة هذه التأثيرات عندما يواجهونها ليخرجوا منها أكثر قوة وصلابة، وهذه الحصانة لا يمكن أن يحصل عليها الأبناء إلاّ من أبوين صلبين واثقين بنفسيهما محبين وعطوفين.

هل يقدر الطفل أن يتحمل الضغوطات إلى ما لا نهاية؟

الإجابة عن هذا السؤال صعبة، لكن نعود ونكرر أنه إذا وجد المربّي المحب المتفهم الحاضر دوماً يساند الطفل ويغذيه نفسياً ويهيئه للمواجهة، فباستطاعة الطفل مهما كان ضئيلاً أن يتأقلم مع الضغوطات. سبق وتحدثنا عن نظرية فايكوتسكي وكيف أن المربي الجيد الذي يتحلى برؤيا ثاقبة يستطيع أن يحدد متى يكون للطفل استعداد للقيام بعمل ما فيتدخل للدعم والمساندة ورويداً يبتعد، حتى يصبح لدى الطفل استقلالية تامة للقيام بهذا العمل بمفرده.

من أهم العوامل المباشرة لأسباب عدم تكيف الأطفال أو ظهور أمراض صحية نفسية هي أولاً ودائماً الخلافات الحادة بين الأهل، طبعاً هناك عوامل أخرى مثل: تدني المستوى الاجتماعي المادي وانشغال الأهل بأمور الحياة المعيشية عن تربية الأبناء ومساندتهم إلاّ أن الخلافات الحادة بين الأهل يبقى في المرتبة الأولى التي تؤثر على نمو الأبناء جسدياً ونفسياً.

يقول أحد علماء النفس: «أنا لا أؤمن بوجود أطفال مقاومين للضغوطات المحيطة، إنما المؤكد هو أن كل الأطفال يحتاجون خلال الأشهر الأولى من حياتهم إلى عاطفة حميمة دافئة. «فالطفل يحتاج أساساً إلى وجود شخص يعنى به ويرعاه بطريقة خاصة خلال هذه الفترة محيطاً إياه بكل العطف والأمان».

استعداد الزوجين

كثير من الدراسات وكثير من التجارب بيّنت وأكدت أهمية وجود أم محبة

عطوف أو إنسان آخر بالغ يقوم بهذا الدور. مهما كررنا أهمية حب الأم وعطفها وحنانها وكيف ينبغي عليها أن توصل هذا الإحساس لوليدها لا نوفي هذا الأمر حقّه. حب الأم وعطفها عامل مهم جداً لإمداد الطفل بإحساس بالأمان، بإحساس بالثقة وبإحساس بالحصانة لمواجهة الضغوطات كلها. هنا تظهر مسؤولية الأب لأنه المصدر الأساس لإمداد العائلة بكل أفرادها بأحاسيس الحب والعطف والثقة، ولأن الأم بالشهور الأولى أحوج ما تكون إلى سند قوي بجانبها تستمد منه القوة عندما تضعف وتزيد عليها الضغوطات. على الأبوين أن يكونا على استعداد نفسي كبير ليتعاونا على بث جو من الدفء والحب ويبتعدا عن كلّ الخلافات التي تشغلهم عن إمداد الطفل بهذا الإحساس.

ما أصعب هذا الكلام! وفي نفس الوقت كم هو سهل! خاصة إذا كان الشريكان مدركان تماماً لأهمّية السنين الأولى من حياة الأطفال بشكل عام وأهمية الشهور الأولى بشكل خاص ومتفقين على أن العمل لإيجاد طفل يشعر بالأمان والثقة سينعكس نظرة ذاتية إيجابية تمده بكثير من الصلابة لمواجهة عدة أمور.

نعود لنكرّر أن الأب مسؤول كالأم تماماً في نشر جو من الحب والدفء في المنزل لينعكس أماناً وثقة على الطفل خاصة في الشهور الأولى. على الأب والأم أن يبتعدا عن كل المشاحنات العنيفة، وإذا كان هناك أي خلاف أو اختلاف في وجهات النظر الأفضل أن يلجأا إلى كل أساليب الحوار والمناقشة والمسايرة والتضحية ليتجنبا الصدمات العنيفة حتى لا يكون للمشاحنات السلبية أثر على نفسية وليدهما الذي انتظراه شهوراً طويلة.

مهارات التواصل مع الرضيع

بالعودة إلى كتاب ذكاء الرضيع للدكتور محمد أحمد النابلسي[١] نجد أن الأبحاث الحديثة دلت أن عملية الرضاعة هي عملية إرادية ليس فقط لأن الوليد يصرّ على الرضاعة ويبكي إذا لم يرضع، ولكن أيضاً لأنه يتدرب على الرضاعة وهو لا يزال بعد في بطن أمه.

بم يفيد هذا الكلام؟ هذه الأبحاث تساعد على الاستنتاج أن الرضيع عندما يبكي فهو يبكي كي يعبر عن قلق، عن ألم أو عن ضيق، يعني يبكي عن إرادة، وكذلك الأمر عندما يضحك، فالضحكة إرادة تعبر عن ارتياح وعن إحساس بالاكتفاء. من هذا المنطلق قامت دراسة ميدانية ما بين ١٩٨٠ و١٩٨٣ وتناولت ٨١ طفلاً موزعين على ٣ مجموعات، ومن أهم الملاحظات التي وردت نتيجة لهذه الدراسة الميدانية هي الملاحظات التالية:

أولاً أن الرضيع يستخدم البكاء كوسيلة للتفاعل مع المحيط وللتعبير عن الذات. والبكاء هو أول لغة يستعملها الرضيع للتواصل مع المحيط وتكون تعبيراً عن ألم، جوع، عطش، غضب أو حتى خوف، والأم بفطرتها، ومع الوقت، تستطيع أن تفرق ما بين أنواع البكاء وتتجاوب مع الرضيع.

منذ حوالي ثلاثين سنة، انتشرت نظرية تقول بأن يترك الرضيع يبكي لأن البكاء يساعده على التنفس وعلى تطوير انفعالاته، لكن ومع الوقت هذه النظرية لم تثبت فعاليتها لأن ترك الرضيع يبكى يعمق الإحساس بمشاعر سلبية ويمكن أن يؤدي إلى إحساس بالارتباك والتردد وعدم قدرة على التعبير عن مشاعر إيجابية. من هنا ننصح الأم أن تستجيب إلى بكاء ابنها وتخفف من المعاناة السلبية.

---

(١) ذكاء الرضيع للدكتور أحمد النابلسي.

ثاني لغة يتواصل بها الرضيع مع المحيطين، هي لغة الضحك. فالرضيع بعد أن يتقن لغة البكاء ويجتاز بنجاح امتحانات إدراك مشاعر الجوع والألم والخوف والغضب، وحتى الضجر، نكتشف أن الرضيع يستعمل الابتسام أو الضحك للتعبير عن مشاعر أخرى، مشاعر ارتياح، مشاعر إيجابية بشكل عام.

والضحكة الأولى يمكن أن تصدر عن الرضيع بدءاً من اليوم الثامن عشر، وتلك علامة جدّ إيجابية تدلّ على أن هذا الطفل يتمتع بالصفات التالية:

١ ـ عدم وجود أمراض عقلية في العائلة.
٢ ـ أن ظروف الحمل كانت ظروفاً جيدة جداً.
٣ ـ عند الولادة كانت كل الفحوصات السريرية ممتازة.

بالمقابل فإن تأخر ظهور الضحكة الأولى يدل على بعض المعاناة سواء كانت في ظروف الحمل أو في عملية الولادة أو تدلّ على وجود أمراض وراثية بالعائلتين.

في كل الأحوال، السبب الأساس الذي يولد الضحكة الأولى عند الرضيع كان سبباً واحداً، ولجميع الحالات التي قامت الدراسة عليها، وهو تقديم الثدي للطفل. والضحكة لا تبين لنا أن الطفل قادر على إدراك المشاعر السلبية والإيجابية فحسب، بل تبين أيضاً أن الطفل صار قادراً على التميز ما بين هذه المشاعر.

عندما تعمق الباحثون في دراسة تفاصيل العوامل المساعدة لظهور الضحكة الأولى، تبين عامل ثانٍ لا يقل أهمية عن العوامل التي ذُكرت، وهو موقف الأم من طفلها بحيث كلما ازداد حنان الأم أثناء الإرضاع، كلما بكرت الضحكة الأولى بالظهور، فإدراك الطفل للحنان وإحساسه فيه من أهم المشاعر الإيجابية التي تغذي الوضع النفسي للرضيع.

ثالثاً عامل الملامسة. فإذا كان الطفل يتواصل مع المحيط بلغة البكاء والضحك فإن أول لغة تواصل للكبار مع الطفل هي عن طريق الملامسة. وهنا نعرف أهمية الرضاعة لأنها من أفضل أساليب الملامسة بين الوليد وأحب الناس إلى قلبه وأحلى العطور إلى حاسة الشم لديه، ومنذ الولادة يتشوق الوليد للملامسة التي تعتبر عملية مهمة جداً في تطوير كل الإدراكات ومن بينها تطوير ذكائه.

* عندما أبعد صغار القردة عن أمهاتها وحرموها من ملامستها أدى هذا إلى اضطراب في نموهم النفسي، ولما خيّر القرد الرضيع ما بين أم صناعية مصنوعة من مخمل أو أم صناعية مصنوعة من معدن ليرضع منها، اختار الأم المصنوعة من مخمل، وهذا دليل على أهمية الملامسة، حتى عند الحيوان.

كلنا نعرف أن جداتنا وأغلب أمهاتنا في السابق كن يدهن جسم الوليد بزيت الزيتون الدافىء، عملية الملامَسة هذه مهمة خاصة إذا مزجتها الأم بكثير من المناجاة والمناغاة، وخاصة لأن الرسول ﷺ وصى بالادهان بالزيت ـ «لكن طبعاً لا ننصح بأن يكون الادهان بالزيت قبل غسل الطفل بوقت قصير، حتى نستطيع السيطرة على حمله وهو في الماء» ـ وبالتالي فإن دهن جسم الطفل بالكريم، وعملية تغيير الحفاض ممكن أن تكون، ويجب أن تكون، فترة تواصل ومناجاة بين الأم ووليدها.

نعود لنؤكد على أهمية الرضاعة لأنها واحدة من أفضل طرق الملامسة فهي بالإضافة إلى ذلك تحتوي على الإحساس بالدفء والحنان وأخيراً هي عملية إشباع غذائي للطفل.

وفي ملخص لأهم النصائح المستحب أن تلتزم بها الأم أو المربي تجاه الرضيع.

أولاً: الاستجابة لحاجات الطفل، حتى لا يعاني من مشاعر سلبية.

ثانياً: تشجيع المشاعر الإيجابية عند الرضيع.

ثالثاً: تشجيع الطفل على الضحك وتكرار الحركات والأسباب التي تدفعه إلى الضحك. تعريض الطفل لأصوات تضحكه خاصة صوت ضحكات الأم.

رابعاً: مساعدة الطفل على تطوير قدراته الإدراكية عن طريق إحاطته بالحنان والإكثار من الملامسة والاحتضان.

وأخيراً نضيف أن تطوير أساليب التخاطب والملامسة والضحك، طبعاً بالإضافة للإشراف الطبي المعتدل تعطي نتائج باهرة، مثل المشي قبل السن المعتاد، وحتى التلفظ بكلمات أولى أبكر من المعتاد.

مهارات العناية بالوليد

إن الأيام الأولى بعد الولادة أيام يحصل فيها متغيرات كثيرة، والأم خاصة، الأم التي تنجب للمرة الأولى تتراكم الضغوطات عليها: الاعتناء بالوليد، رضاعته ونظافته، نظافة البيت، إعداد الطعام، استقبال المهنئين؛ وأخيراً وليس آخراً مراعاة الزوج والحفاظ على حقوقه. يا هل ترى في خضم كل هذه الضغوطات، ماذا يمكن أن تفعل هذه الأم الحديثة العهد بالولادة والتي لا زالت هي شخصياً تعاني من آثار فترة حمل طويلة وآلام ولادة وقلق وضغط نفسي؟ ماذا يجب أن تفعل وكيف يمكن أن تواجه كل الضغوطات والمتطلبات؟ هل يلزم عليها القيام بكل الأمور لوحدها؟ هل يجوز لها أن تطلب المساعدة من أحد؟ ومن أفضل الناس المؤهلين لمساعدتها؟

أم الوليد

بدايةً، يجب على الأم الحديثة العهد أن يكون لديها ثقة كبيرة بنفسها، وإذا كانت قد تحصنت بعدد من النصائح تكون قد حضّرت نفسها بطريقة جيدة لمواجهة الأيام الأولى أو الشهر الأول بشكل خاص. الثقة بالنفس تجعل أم المولود تقدِّر كل المهام المتوجبة، وتساعدها في وضع هذه المهام في سلم أولويات. ومما يوافق عليه الجميع أن إرضاع الطفل ونظافته هو الأمر الأهم، ومن ثم راحة الأم وغذاءها، لأنه ومع أهمية الأمور الأخرى؛ من مراعاة حقوق الزوج، نظافة البيت واستقبال المهنئين، يمكن تأخيرها نوعاً ما، إلاّ أن إرضاع الوليد ونظافته ومن ثم راحة الأم وغذاءها أمران لا يمكن تأخيرهما بتاتاً لأن عواقب تأخير هذه الأمور يؤثر على كل الأمور الأخرى.

إذن مع وضع سلم أولويات، والاهتمام بالأهم، ومن ثم المهم، تعرف أم المولود أين تستنفذ طاقتها، وكيف تحافظ عليها خاصة لأن الاعتناء بالرضيع

عملية طويلة الأجل ولن تنتهي بعد يوم أو يومين. من هنا تحتاج الأم لطلب المساعدة من الغير أو بالأحرى تحتاج لأن يساعدها الآخرون. من أفضل المرشحين ليمد يد العون الوالدة، والأخت، والدة الزوج، وطبعاً الزوج. الظروف المادية حرجة، ولا تستطيع كل سيدة أن تؤمن خادمة أو مربية منزل، حتى تساعدها، لذلك تضطر لأن تعتمد على الأهل للمساعدة.

في العادة، عندما تكون المساعدة من الأم أو الأخت تكون أم المولود في حالة من الراحة النفسية لأن أمها وأختها يعرفان طبعها ويعرفان ما تحب وما لا تحب، لذلك ستعملان بحسب ذوقها، وحتى إذا لم تجْر الأمور على مزاجها يمكنها التحاور معهما وأن تصارحهما في هذا الموضوع.

الوضع يكون أصعب إذا كانت المساعدة من والدة الزوج، وهنا يجب على أم المولود ووالدة الزوج أن تتحلّيا بأكبر قدر من الحكمة والمسؤولية، حتى لا تجعلا من هذه الفترة الجميلة من عمر الرضيع فترة عصيبة، وفترة مشحونة بالانفعالات النفسية.

من المؤكد أن أم المولود قد هيّأت نفسها لتعتني بوليدها بطريقة معينة، ومن الممكن أن تكون هذه الطريقة تماماً كالطريقة التي تربّت عليها هي، وقد تحبّ أن تدخل بعض التعديلات التي اطّلعت عليها.

من ناحية أخرى فإن والدة الزوج لديها الخبرة والثقة بأن هذا هو الأسلوب الصحيح للتعامل مع الوليد، خاصة إذا كان ذكراً وبالأخص إذا كان يحمل اسم جدّه.

كيف يجب أن تسير الأمور؟ وطريقة من يجب أن تتبع؟ أسئلة في غاية الأهمية، ولكي نجيب عليها يجب أن نركز على عاملا الثقة والمعرفة اللذان حرّضنا أم المولود على أن تتسلح بهما. إذا كان هناك قدر من المعرفة والثقة بالنفس عند أم المولود يمكن لها أن ترتاح قليلاً وأن تستمتع بكل العون والمساندة التي تقدم إليها. بالنهاية هذا وليدها وبعد فترة بسيطة الكل سيتعب ويعود إلى بيته ويبقى الوليد معها، وعلى الأرجح فإن عادات أم الزوج مهما كانت قديمة لا يمكن أن تسيء لحفيدها.

كلمة إلى أم المولود، «عليك أن تظهري كل علامات التقدير والإعجاب

لأم زوجك، وإذا ما وجدت منها أمراً مستغرباً أو أمراً لم ترغبي فيه قولي بكل ثقة ولطف: «لكن الطبيب طلب مني أن أقوم بهذا الأمر بهذا الأسلوب، دعينا نجرب هذه الطريقة، وإذا لم تنفع أسأل الطبيب عن طريقة أفضل». اختاري كلماتك واجعلي أسلوب الحوار لطيفاً وليناً واظهري تقديرك دائماً. من المؤكد أنك أنت وجدة الرضيع تريدان له الأفضل وما من أحد يحب أن يؤذيه، لذلك ارتاحي وخففي عن نفسك واستمتعي بكل لحظة مساعدة يمكن أن تُقدم لك.

أم الزوج

كلمة أخرى إلى أم الزوج: يجب أن تعرفي أن الزمن تغير وأن أساليب التعاطي مع الأطفال تتغير مع الوقت، ومع أنك أكيدة أن أسلوبك نفع مع أولادك، لكن ربما قد ظهر أسلوب أفضل. يجب أن نكون مرنين ونحن نتعامل مع جيل جديد، ويجب أن نكون منفتحين لكي نقبل الآراء والأفكار الجديدة وليس من الخطأ أن تسألي أم الطفل إذا كانت تحب الأمور بهذه الطريقة فأنت تقدمين مساعدة والمساعدة لها حدود وليست فرضاً. صحيح أن هذا الطفل هو ابن ابنك لكن هو ابن أمه التي سوف تقضي معه وقتاً أطول بكثير من وقتك معه، فهي التي يجب أن تختار ما يريحها على المدى الطويل. ليكن قلبك كبيراً واستوعبي زوجة ابنك وأرشديها إذا كانت بحاجة للإرشاد. لقد توافقنا أنه من الأفضل ألاّ نعطي النصيحة إلاّ إذا طلبت منا فكيف بنا إذا تدخلنا وفرضنا أسلوباً تربوياً على زوجة الابن؟ ومثلما كان لك أنت وقت ربيت واستمتعت بأولادك واخترت الأسلوب الذي استرشدته، دعي زوجة ابنك تختار وتسترشد الأسلوب الذي تجده مناسباً، إذا شعرت أن هناك أخطاء معينة نبهي بأسلوب لين، وليكن عندك الثقة أنها أمه وأنها لا يمكن أن تؤذيه ومع الوقت سوف تتعلم من خطئها.

الـزوج

والكلمة الأخيرة التي نحب أن نوجهها هي للزوج. لقد سمعنا كثيراً عن أزواج يتبرمون من فترة الحمل وفترة الولادة لأنها تشعرهم بالإهمال من قبل زوجاتهم، أو حتى بالغيرة لأن اهتمام الزوجة صار منصبّاً على الوليد حتى أن بعض الناس يلومون الزوجة لأنها تهمل الزوج ويصير همها الأكبر الاعتناء بالوليد وراحتها هي بالذات.

لا أعتقد أن هذه الحالة تسود يومنا الحاضر لأن الزوج صار أكثر وعياً من قبل وصار على علم تام بأهمية هذه الفترة وكمية الضغوطات الجسدية والنفسية التي تعاني منها زوجته فصدق الله العظيم حين قال: ﴿حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ﴾ [لقمان: الآية ١٤] . ومن المؤكد أن الزوج صار أوعى لأهمية الدور الذي يتوجب عليه في هذه المرحلة، وكم من المهم أن يساند زوجته مساندة فعلية عملية؛ يحمل معها الطفل، يساعد في تغسيله، يساعد على احتضانه لإسكاته، وخاصة في الليل عندما تشتدّ نوبات البكاء. سبق وتكلمنا عن المشاركة وكيف أنها مستحبة ومطلوبة بين الشريكين، فأين يمكن أن تكون المشاركة أفضل من هذا الوقت؟ المشاركة تخفف الأعباء عن الزوجة وتساعدها على أن ترتاح، وبالتالي تستطيع على القيام بواجباتها تجاه الزوج، كما هو مستحب. الأنانية مرفوضة والمطلوب أن يتخلى الزوج عن أنانيته وأن لا يفكر بأن البيت يجب أن يكون أنظف ما يكون، وأهدأ ما يكون، والطعام حاضر على أكمل وجه بدون أن يحاول مد يد العون والمساندة لزوجته. حتى لو كان قادراً على أن يؤمن لها خادمة، فالمساندة في تربية الوليد تبدأ من هذه اللحظة، والمشاركة التي سبق الحديث عنها يجب أن تبدأ أيضاً من هذه اللحظة. الزوج هو الحصانة، حتى لا تدخل المشاكل، خاصة بين زوجته وأمه. إذا عرف الزوج أن يكون لبقاً ويسترضي أمه وبنفس الوقت يحافظ على قيمة زوجته المعنوية ويعرّف والدته بأن زوجته تبذل جهدها لإسعاده والعناية بالوليد يكون الحصانة السليمة لجميع أفراد الأسرة..

الزوج هو الحصن الذي يجعل كلاً من السيدتين الأقرب إلى قلبه تأخذ مكانها المناسب وتقف عنده بدون أن يقوّي واحدة على الأخرى أو يستهين بواحدة أمام الأخرى. الزوج مسؤول بشدة لأنه منذ هذه اللحظات سيكون المثل الأعلى الذي يتطلع إليه الوليد ويقلده باحترامه لجدته وبالتالي لوالدته. الزوج له دور معنوي كبير في جعل هذه الفترة التي تملأها الضغوطات النفسية والاجتماعية والمتغيرات المتسارعة من أجمل الأوقات إذا عرف أن يقوم بدوره على أكمل وجه.

مهارات التربية الجسدية

عندما نجد إرشاداً إلٰهياً أو هَدياً من الرسالة النبوية لأي سياسة تربوية نشعر براحة أكبر ونعرف أن ما نقوم به هو صحيح، فسبحانه وتعالى يقول في سورة قريش: ﴿ٱلَّذِىٓ أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍۭ﴾ [قُرَيش: الآية ٤] فسبحانه ربط الغذاء الجسدي والأمن من الخوف ربطاً متلازماً كأساسٍ للتربية السليمة، وفي كل مراحل تعاملنا مع الأبناء، وحتى في كل مراحل الحياة البشرية من الضروري أن نلحظ هذين الأمرين؛ التغذية والإحساس بالأمن والاطمئنان، وإذا فكرنا جيداً ندرك أن الرضيع والطفل في السنين الأولى أحوج ما يكونا إلى تأمين هذين الأمرين.

ما هي أهم الملاحظات للاهتمام بهاتين الخطوتين، الغذاء والأمن؟

بالنسبة للتربية الجسدية، أهم النقاط التي تعني الآباء هي: غذاء الوليد، نومه، نظافته، الرياضة والنزهة.

الغذاء

وبالنسبة للغذاء، فإن ربّ العالمين قد تولّى هذا الأمر عنّا وأمّن الرضاعة التي تغذي الرضيع جسديًا ونفسيًا: ﴿وَٱلْوَٰلِدَٰتُ يُرْضِعْنَ أَوْلَٰدَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ ۖ لِمَنْ أَرَادَ أَن يُتِمَّ ٱلرَّضَاعَةَ ۚ﴾ [البَقَرَة: الآية ٢٣٣] . ﴿حَمَلَتْهُ أُمُّهُۥ وَهْنًا عَلَىٰ وَهْنٍ وَفِصَٰلُهُۥ فِى عَامَيْنِ﴾ [لقمَان: الآية ١٤] .

دعوة صريحة إلى الرضاعة، ودعوة صريحة إلى إرضاع الوليد مدة كافية تتجاوز الأشهر الستة الأولى من عمره.

أما عن أسلوب الرضاعة، فإن التجارب والمنطق تقول أن الرضيع في الشهر الأول إلى الأربعين يوماً تكون له الكلمة الفصل، يعني أن الأم تتجاوب مع

بكاء الرضيع بإعطائه الثدي أو تبديل ثيابه وحمله وحضنه كلما شعرت أنه بحاجة إلى هذه الأمور. الأمر الوحيد الذي يمكن للأم أن تتدخل فيه هو تنظيم وقت الاستحمام، فهي التي تقرر هذا الأمر بحسب وقتها، صباحاً أو مساءً. ومن المستحب أن يكون الاغتسال صباحاً ويستمرّ على هذا النحو حوالي الشهر، بعد ذلك يمكنها أن تحوّل الاغتسال إلى المساء، حوالي الخامسة أو السادسة مساء، خاصة إذا كانت ستضطر إلى الخروج للعمل. بعد أربعين يوماً يمكن أن تتدخل الأم رويداً رويداً لتضع نظاماً يناسب الطفل ويناسبها. فترات الرضاعة يمكن أن تتباعد تدريجيًّا وتصبح ثلاث ساعات إلى أربع ساعات، وبدءاً من عمر الثلاثة أشهر من الطبيعي أن تمتنع الأم عن إرضاع وليدها بعد الساعة الحادية عشر مساء وتعالج بكاء الليل بشربة ماء ونقل الإحساس بالأمان إليه، ثم لا تعود إلى إرضاعه قبل الساعة الخامسة صباحاً. هذا الأسلوب يجعل نظام الطفل أسهل بكثير وفِطَامه أيسر كذلك.

وهنا أورد نصيحة صغيرة بناءً على تجربة شخصية تساعد الطفل على التخلص من عادة سيئة وهي مصّ الإصبع أو التعوّد على (اللّهاية) لزمن طويل، ذلك ألاّ تعطي (اللّهاية) ليلاً، فبالرغم من أن إعطائها للوليد ليلاً يخفف من قيام الأم، لكن مشاكل هذه العادة على المدى البعيد تكون صعبة جداً ولا نقدر أن نخلص الوليد منها بسهولة.

النظام

بعد الثلاثة أشهر من الضروري أن يعرف الرضيع أن الليل وقت للنوم ويتعوّد ألاّ يطعم شيئاً ما بين الحادية عشرة إلى الخامسة صباحاً، لكن الحضن، وإعطاء الشعور بالأمان، مع قليل من الماء أمور لا تخرج عن الضرورة أبداً. طبعاً يجب أن نكون مرنين، وهناك نسبة قليلة من الأبناء لا تستجيب لهذا التدرّج، وقد يكون على الأم أن تؤخر وضع النظام إلى الشهر الرابع، ولكن بعد أربعة أشهر من الضروري أن يوضع نظام للرضاعة ونظام للنوم يكون مريحاً للأم وللرضيع معاً.

راجعي بعض الكتب التربوية، واستشيري الطبيب وإذا وضع النظام بحب يتجاوب الطفل ويكون سعيداً آمناً.

كلما تقدم الطفل بالسن، كلما قَلّت فترات النوم، دعيه هو يحدّد فترات النوم النهارية ومع الوقت فإن مساعدته في ألاّ ينام بعد الساعة الثالثة أو الرابعة بعد الظهر تدخله في نظام جيّد لينام باكراً ولينام أطول فترة ممكنة خلال الليل خاصة إذا انتقل وقت الاغتسال إلى الساعة السادسة بعد الظهر، هذه النصيحة داومت عليها شخصياً وساعدتني في أن يكون نوم الأبناء باكراً وطوال الليل.

الاغتسال

الاستحمام ضروري، وإذا عرفنا كيف نكون هادئين، فرحين أثناء اغتسال الأبناء، سينتقل هذا الشعور إلى الرضيع فيستمتع خلال هذه الفترة. الرضيع بطبعه يحب الماء، لا ننسى أنه طوال فترة الحمل كان محاطاً بالماء فإذا انتبهنا إلى ألاّ تكون الماء ساخنة جداً وألاّ نصب كمية كبيرة على رأسه بحيث يشعر بانقطاع نفسه لن يخاف من الماء. لكن إذا كانت الأم مضطربة وغير واثقة من نفسها، سينتقل هذا الإحساس إلى الرضيع وبالتالي يشعر بعدم الأمان. حاولي أن تستعيني بأشخاص واثقين محبين بداية الأمر، وأهم من ذلك ألاّ تغطّسي الوليد في حوض ماء قبل أربعة أشهر، حتى لا يتعرض لتجربة تجعله يخاف من الماء، الاستحمام مع الوقت سيصير فترة للمرح والاستمتاع وبعد عدة أشهر إذا وضعنا بعض ألعاب البلاستيك على أشكال مختلفة خاصة أشكال الحيوانات تسبح مع الطفل، وإذا ساعد الأزواج في عملية الاستحمام تتحول هذه الدقائق إلى فترة سعادة لكل أفراد العائلة.

الرياضة

هل من الممكن أن يزاول الطفل الرياضة؟ ولم لا؟ التدليك الناعم لأطراف الرضيع خاصة بالزيوت أو الكريمات المخصّصة للأطفال هي الرياضة التي نشجع الأمهات أن يكثرن منها؛ فحسب وقتك أيتها الأم وبكل رويّة وحب دلّكي أجزاء كبيرة من جسم الوليد خاصة بعد تبديل (الحفاض). لا تجهدي نفسك ولا تجهدي طفلك، حاولي مرّة على أقل تقدير أن تدلكي كل جسم الطفل بكريم. أيضاً اثني أطراف الطفل واليدين والرجلين على بعضها البعض بليونة، هذا نوع من الرياضة يساعد الطفل، ابتسمي وغنّي وأنت تمارسين كل هذه الحركات لأن هذه العمليّة مهمّة لتقوية عضلات الطفل. يعني أنتِ من خلالها تساعدي قدراته

الحركية، كما تقوي التواصل الاجتماعي النفسي. وهناك نظريات جديدة تؤكد أن كل عمليات اللمس تساعد على نموّ إدراكات الطفل الفكرية، أي نموّ ذكائه.

النزهة

يبقى أن نتحدث عن النزهة عند الأطفال، فتغيير الهواء يساعد الجسم على التكيف مع تقلبات الجو، الطفل الذي يبقى في غرفة دافئة باستمرار ولا يخرج منها، حتى لا يتعرض لاختلافات الحرارة والهواء يكون معرضاً أكثر من غيره لانتكاسات صحيّة ويكون قليل الشهية، حتى أن لون بشرته يميل إلى الاصفرار. وعلى العكس فإن الهواء البارد يزيد الشهية ويزيد النشاط ويورّد الخدود. كلنا نرى أطفال المناطق الباردة كيف يكونوا أصحاء وموردّين. المستحبّ أن يتغيّر هواء غرفة الطفل مرتين في اليوم، أيضاً من المستحسن أن نفتح نافذة الغرفة بعض الشيء ونُدخل بعض الهواء البارد خاصة في الشتاء، والأفضل من ذلك أن يخرج الطفل من البيت لفترة ساعتين أو ثلاث ساعات خاصة في أيّام الصّحو غير العاصفة.

أفضل وقت يتعرض فيه الطفل للهواء الطلق في فصل الشتاء هو منتصف النهار يعني ما بين الساعة العاشرة والساعة الثانية عشر صباحاً، هذا التوقيت غير مناسب في فصل الصيف. إذا كان هناك مجال للخروج إلى حديقة أمام المنزل أو قريبة من البيت أو حتى إذا كان الخروج إلى الشارع العام والطفل بالعربة الخاصة به يلبس ثياباً مناسبة دافئة لنتشجع ونخرجه ونعرضه للهواء ولأشعة الشمس. وليكنْ في المعلوم أن هذه النزهات مهمة جداً والأهم أن نحافظ عليها قدر المستطاع وجميل جداً أن نضيف عنصر وجود الناس وخاصة أطفال آخرين عندما يبلغ طفلنا عمر السنة، بعد السنة يستأنس الطفل بوجود أناس حوله. النزهة الخاصة بالطفل هي الخروج إلى الهواء الطلق والتعرض لأشعة الشمس، وليس التنقل به من بيت إلى بيت، فنزهات كهذه تكون خاصة بالأم. إذا كنا غير قادرين على أن نخرج خارج البيت، بالتأكيد هناك غرفة محايدة تدخلها أشعة الشمس ويكون فيها الهواء نظيفاً، لكن تبقى النزهة بالعربة الخاصة بالطفل إلى الهواء الطلق أفضل. كلنا يعرف أن الشمس ضرورية وتساعد في تكوين Vitamine D لتقوية العظام، لذا الحفاظ على التعرض للشمس أمرٌ ضروري، لكن علينا أن ننتبه

أن الشمس المباشرة ولفترة طويلة مضرة، والأفضل التعرض للشمس من خلال ظل ولوقت لا يتعدى العشرين أو الثلاثين دقيقة.

إذا كان الطفل راضياً عن طعامه، مرتاحاً للإحساس بالأمان ويتعرض لما يكفيه من الهواء والشمس، سينام لفترة أطول ويكون نومه مريحاً جداً ويعكس إحساساً بسعادة تجعل كل الآباء سعداء.

المهارات الحركية والاجتماعية والإدراكات العقلية

في سياق حديثنا عن تربية الأبناء نريد أن نذكر أن التربية السليمة عمليّة متداخلة مع بعضها البعض، يعني منذ أن يكون الابن صغيراً ومنذ أن كان يُغذّى ويُعتنى به جسديًّا هناك أنماط أخرى من التفاعلات تتكون وهي التي تؤثر على عواطفه، حركاته، إدراكاته واجتماعياته، فعلينا ألاّ نُفَصِّل الأمور ونعرف أن أي فعل نقوم به تجاه الطفل يترتب عليه جملة من التفاعلات عديدة الجوانب.

تحدثنا سابقاً عن الخطوط العريضة للتربية الجسدية وعرفنا أن العناية الجسدية هي المدخل للتفاعلات العاطفية عند الطفل خاصة عندما نمزج كل الخطوات التي نقوم بها بحسّ كبير من الحب ينقل إحساساً بالأمان للوليد، ﴿أَطْعَمَهُم مِّن جُوعٍ وَءَامَنَهُم مِّنْ خَوْفٍ﴾ [قُرَيش: الآية ٤] .

المهارات الحركية

في الأيام الأولى إذا فتح الوليد عينيه أو انتبه للأصوات، أو أقل حركة يقوم فيها تكون مثار إعجاب ودهشة عند الكبار. كل طفل يمر بكل مراحل الجنس البشري، بنموه وحركاته وأغلبنا يكون دهشاً مع أول طفل، لكن عندما يولد الطفل الثاني تخف دهشتنا مع أنه يقوم بنفس الحركات أو أفضل منها لوجود كائن صغير في البيت يتفاعل معه.

فيما نحن نراقب أولادنا نكون متلهفين حتى يقوم بالحركة التي يجب أن يقوم بها في وقتها ونكون فخورين جداً عندما يقوم بحركة نشعر أنها قبل الأوان، ونقلق كثيراً إذا قام ابن الجيران أو ابن خالته الذي يوازيه في العمر بحركة ولو صغيرة قبل طفلنا بعدّة أيام. يجب ألا ننسى عامل الفروقات الفردية وأن لدى كل طفل استعداد مختلف عن الآخر، كل ما يمكننا عمله في هذه الفترة أن نتعامل معه على أنه كائن تنمو به كل القدرات مع بعضها البعض وأن كل تفاعل بينه وبين

المحيط يؤثر على تطور عواطفه، على تطور علاقاته مع المحيطين وعلى تطور إدراكاته العقلية.

أنا كأم أو كأب عليّ أن أظهر أكبر حس من الحب وعليّ أن أنقل أكبر قدر من إحساس الأمان في كل الأمور التي أقوم بها مع الطفل، هذه هي المظلة الكبيرة التي يجب أن تظلل كل حركاتي ويجب ألاّ ننسى هذا الأمر أبداً.

وباختصار كبير سوف نعطي فكرة عن تطور الطفل.

فيما يلي الحركات هي أول الأمور الظاهرة التي تعطي فكرة عن نمو الوليد، الوقت الذي يرفع فيه رأسه، كم من الوقت يبقيه مرفوعاً؟ كيف يمسك الأشياء بيديه؟ متى يجلس؟ متى يزحف ومتى يقف؟ وأخيراً متى يمشي؟ صحيح أن هناك معدل عمر للطفل الذي لا يعاني من مشاكل، حتى يقوم بهذه الأعمال، لكن الفروقات الفردية كبيرة جداً ما بين طفل وطفل وتدخُّل بعض الأمراض، يعيق نمو هذه الحركات، وبعض التأخير يجب أن لا يكون مصدر قلق عند الآباء.

المهارات الاجتماعية

التطور الآخر الذي يتكون في هذه الفترة هو تطور الطفل الاجتماعي. آخر النظريات المعاصرة التي تفسر تطور القدرات الاجتماعية عند الأطفال تقول أن الطفل يتعلم من الكبار، إما عن طريق الممارسة الفعلية بمعنى أنه يفعل كل ما يعلمه له الكبار، وإما عن طريق مشاهدتهم وتقليدهم، فعملية التعلم تبدأ باكراً جداً. بعض الأحيان عندما نسمع أحدهم يقول: «إن هذا الولد هو ابن أبيه» أو «هو مثل أمّه في هذا الأمر» فهذا لأننا نحن من علَّمه أن يتصرف بهذا الأسلوب أو هو رآنا نفعل وأخذ يقلّدنا. لا ننتبه كثيراً إلى هذا الأمر ونظن أن الأطفال لا يفهمون، على العكس هم يفهمون ويبدأون باكتساب عاداتنا وأفعالنا ويقلدوننا، لذا من الضروري جداً أن ننتبه كيف نحب أن ينشأ الأبناء وعلى هذا الأساس نتصرف ونكون القدوة السليمة وبكل الأعمار. ما من طفل يخلق عصبياً أو عدوانياً بالمطلق، هذه أنماط من التصرف يتعلمها الطفل من المحيط أو من إحساس بعدم الأمان انتقل إليه مبكراً خاصة من الأم لأنها أكثر إنسان يمضي معه الطفل وقتاً فإن كانوا منذ الصغر يشعرون بخوفنا واضطرابنا أو عصبيتنا، ينتقل

هذا الإحساس إليهم فيصبحوا عدوانيين، وقبل أن تستغرب الأم وتقول: لا أعرف لِمَ هذا الولد في بكاء مستمر أو ابني حساس جداً ويخاف كثيراً، الأفضل أن تتوقف عند تصرفاتها تجاهه وتحاسب نفسها، أو تفكر بتصرفات الآخرين تجاه طفلها وتتعرف على مصدر العصبية من حيث ينتقل. إلا أن هنالك نسبة ضئيلة من الأبناء تحتاج إلى استشارة طبيب أو مرشد نفسي.

أكثر الدراسات تؤكد أهمية التعليم بالمشاهدة عند الأبناء يعني تأثرهم بالقدوة المحيطة، فإذا أراد الآباء أن يكون أولادهم هادئين سعداء يتعاملون مع المحيط بإيجابية، من الضروري أن يكون الآباء أنفسهم هادئين سعداء يتعاملون مع المحيط بإيجابية.

الإدراكات العقلية

أهم نمو أو تطوّر يشغل بال الآباء هو التطور الفكري أو العقلي وتراهم دائماً يتساءلون: هل يا ترى سيكون ابني ذكياً؟

إن فكرة القدرات العقلية أو الذكاء تطورت تطوراً سريعاً وأصبح لدينا تأكيدات أكثر أن المحيط والخبرات التي يتعرّف الطفل إليها تؤثر كثيراً على نمو الذكاء لديه، وفكرة أن الطفل يولد ذكياً عادت لتأخذ حجمها الطبيعي وصار يمكن لنا أن نؤكد أن أموراً كثيرة يمكن للطفل أن يتعلمها تساعد على نمو ذكائه. هناك دراسة طبّقت على بعض الأطفال الذين اتصفوا من خلال مقياس الذكاء بذكاء متدن، ولما تبنّتهم أسرة يتمتع أفرادها بنسب عالية من الذكاء تطورت عند هؤلاء الأطفال الإدراكات العقلية وصاروا يتمتعون بقدرة ذكاء عالية مثل ذكاء الآباء الذين تبنوهم. هذا بالإضافة إلى أن مفهوم الذكاء تطور ولم يعد القدرة على العمليات الحسابية فقط، بل صار أشمل بكثير وصار القدرة على إدراك العلاقة بين الأشياء، القدرة على الإبداع، والتجديد، القدرة على التعلُّم والتفكير، على الفهم والاستيعاب، على التخيل والتذكر، القدرة على حلّ المشكلات ومن ثم القدرة على الإحساس. يعني أن مفهوم الذكاء صار أشمل بكثير وبعبارة أخرى، كل الأبناء أذكياء كلٌ بطريقته الخاصة، ونحن من يجب أن يكون حريص في فهم كل الإدراكات التي ذكرت ونكون حريصين أكثر فنتعرف على قدرات الأبناء الفردية وننميها ولا نصرّ على نوع واحد من الذكاء كأن يكون

قوياً مجتهداً في مادة الحساب ومادة العلوم. إذا استطعت أن أساعد طفلي، حتى يكون مرناً في تعاملاته، مستقلاً مسؤولاً، مثابراً في عمله معتمداً على نفسه. وإذا واجه أيَّ مشكلة يعمل على حلّها، يكون طفلي متسلّحاً بأكبر قدر من الذكاء الاجتماعي الذي يحتاج إليه أكثر من ذكاء الحساب والعلوم.

هل من أسلوب معين يمكن أن يتبعه الآباء لتعميق هذه القدرات خاصّة القدرات العقلية؟ نعم بالتأكيد.

أولاً: كل تفاعل بينه وبين الكبار مخزون لتطوير الذكاء الاجتماعي، فمن الضروري أن نكون واعين بتعاملنا معهم في كل الأمور الحياتية وبدون استثناء.

ثانياً: يمكننا أن نساعد الطفل في أن يقتني ألعاباً تنمي هذه القدرات، مكعّبات، ألعاب تركيب، وألعاب لفكّ الرموز والألغاز والشطرنج.. الألعاب كثيرة ومن الضروري حسن اختيار اللعبة، والتنويع باختيار الألعاب لتنبيه كل القدرات من تركيز، تذكر، وتحليل.

ثالثاً: يجب أن نشجع الأبناء على الابتكار والإبداع، يعني إذا فكّر بفكرة ألاّ نستخفّ بها ونناقشها معه، ونساعده على تطويرها، مهما كانت الفكرة صغيرة أو العمل بدائياً، من الضروري ألا نستخف فيه ونبدي كل التشجيع والإعجاب.

رابعاً: القراءة والاطلاع. القراءة علىٰ أنواعها: كتب دينية، اجتماعية، علمية، قصص. القراءة عمل مهم جداً ومن الضروري تنويعه وتعويد الأبناء على القراءة منذ الطفولة. تخصيص ربع ساعة أو نصف ساعة للقراءة كل يوم عمل ضروري جداً. وإذا بدأنا نقصّ القصة أو الخبر باللغة المحلّية فليس ذلك من الخطأ ولكن على شرط أن نتحول إلى القراءة باللّغة الفصحى، حتى يتعود الأبناء الاستماع إلى لغة القرآن ويعونها باكراً.

ونختم بخبر عن ذكاء الطفل في الإسلام: قيد للفتح بن خاقان وهو صبي: «أرأيت يا فتح أحسن من هذا الفص لخاتم في يد»، فقال الطفل الصغير: «نعم يا أمير المؤمنين، اليد التي فيها أحسن منه».

القسم الرابع: مهارات تربية الأبناء

الفصل ١: مهارات التربية السليمة

(اتفاق الأم والأب ـ المسؤول المباشر ـ الحب في أرجاء المنزل.
أهمية السنين الأولى ـ التربية تبدأ بالمنزل)

الفصل ٢: أساليب تربوية خاطئة

(عدم التدرج ـ الفرق الفردية ـ عدم المساواة ـ التانيب والتحقير ـ إساءة استعمال الثواب والعقاب)

الفصل ٣: ضرب الأبناء لماذا؟

■ الأسباب

(تدني العلامات، الكذب، الحلف، العدوانية)

التخلص من آفة الكذب

الفصل ٤: الضرب بين الإخوة

● لماذا يتشاجر الإخوة فيما بينهم؟

● خطوات وقائية

(مكانة خاصة ـ صحبة الأبناء ـ العدل ـ احترام الملكية ـ منع الوشاية ـ تجنب العبء الثقيل ـ عدم المقارنة ـ نشاطات مختلفة)

الفصل ٥: دراسة ميدانية

(٤٣ إجابة لأبناء ما بين ٧ـ ١٦ سنة)

الفصل ٦: نشاطات منزلية

(القراءة ـ الزراعة ـ الكمبيوتر ـ التصنيف والمطابقة ـ الدمى ـ الذهاب إلى المتجر)

مهارات التربية السليمة

قبل البدء بالحديث عن مناهج التربية عند الأبناء، وقبل أن نتعرض للمشاكل النفسية التي يمكن لأولادنا أن يعانوا منها، دعونا نستعرض سوياً ما هي الخطوط العريضة أو المبادىء لسياسة تربوية سليمة.

اتفاق الأم والأب:

اتفاق الأم والأب على سياسة تربوية واحدة، وليت الاتفاق المبدئي بين الأم والأب يبحث من قبل إنجاب الأبناء. فماذا يجب على الأم والأب أن يعملا لوضع هذا المبدأ؟

يجب أن يتسلحا بالمعرفة، يعني يقرءا ويطّلعا على كتب تعرِّف الأساليب التربوية السليمة، ومن الأفضل أن يطّلعا على أكثر من رأي ولا يُحّدا نفسيهما برأي واحد. بعد ذلك يناقشا هذه الآراء مع بعضهما ويتابعا المناقشة والحوار إلى أن يوجدا أرضية مشتركة للآراء والنظريات التي اطلعا عليها. يلي ذلك وضع سلم الأهداف التربوية الذي ارتأياه مع وجوب رسم الوسائل لهذه الأهداف. بمعنى أنه إذا أردنا أن نربي الأبناء على الطاعة فيجب أن نحدد كيف ومتى، على حس المسؤولية، على المشاركة والتعاون، على حب الآخرين واحترامهم، على أنواع الثواب والعقاب، كل هذه الأهداف يجب أن تبحث وأن يوصف لها وسائل متفق عليها: (بالعادة يشتكي الأزواج من انعدام وجود كلام يجتمعا عليه في المساء، وهذا الكلام لا يمكن أن يكون صحيحاً إذا عرف الأبوان أهمية المشاركة في وضع الأهداف والوسائل التربوية وأنه يجب أن توضع من قبل الأب والأم معاً. هذا الأمر بحد ذاته موضوع مهم جداً ويجب أن يأخذ وقتاً كبيراً من الآباء)، والأفضل أن يتحلى الآباء برؤيا واضحة ويخططا مسبقاً، فدرهم وقاية خير من قنطار علاج. نعود ونعدد أن أهدافاً تربويةً مثل الطاعة، حس المسؤولية،

المشاركة والتعاون، حب الآخرين واحترامهم هي من أهم الأهداف التي يجب على الأبوين أن يتفقا كيف ومتى يجب أن يتحلى بها الطفل ويوحدا كلمتهما في تعليمها كي لا يضيع الأبناء وتهتز صورة الآباء في نظرهم.

المسؤول المباشر:

أن تكون الأم هي المسؤول المباشر عن تربية الأبناء، ولاحظ عزيزي القارىء أننا لا نقول المسؤول الأول، بل نقول المسؤول المباشر لأنها هي التي تقضي وقتاً أطول مع الأولاد لذا على الأب والأم أن يتفقا أن الأم هي التي تبت الأمر أولاً وهي التي تحدد أنماط تصرفاتهم. بعض الأحيان يحاول الأبناء أن يتحايلوا، وعندما يرفض أحد الآباء طلبهم يلجأون إلى الآخر ليحصلوا على مبتغاهم، فإذا كان رد فعل الأب: (هل سألت الماما وما كان رد فعلها) نخفف في تناقض التصرفات عند الآباء ويعرف الأبناء أن أبويهم متفقان على ألاّ يختلفا بتعاليمهما. هذا مبدأ مهم جداً ويخفف مشاكل كثيرة، إذا كان لأحد من الآباء الكلمة المباشرة وكانت الأم هي هذا الشخص. من ناحية أخرى عندما تشعر الأم أن الأمر خارج عن سيطرتها وأن الأبناء يخرجون عن طاعتها يجب أن ترفع الأمر للأب وتطلب منه التدخل لتثبيت السياسة التي اتفقا عليها. دعونا نذكّر أن التردد في أخذ المواقف غير مرغوب وأن الثبات في المواقف أمر مهم جداً، فلا يجب أن نعد أو نهدد إلاّ إذا كنا جادين في تنفيذ الوعود أو التهديد والأفضل أن نلجأ دائماً إلى الثواب ونترك العقاب كحلٍ أخير.

الحب في أرجاء المنزل:

بث جو من الحب في أرجاء المنزل، ومهما صنع الأبناء يجب أن يشعروا أن أبويهما يحبانهما وأنهم عندما يخطئون أو يتصرفون بطريقة غير مرغوب فيها ينزعج الأبوان من التصرف ولا يمكن أبداً أن يكرهانهما. لا يمكن أن ينمو الأبناء بدون حب، وبث جو من الحب وجعل الأبناء يشعرون بذلك الشعور أمر مهم جداً.

في إحدى اللقاءات كنت ألقي محاضرة عن تربية المراهق، ووزعت بعض الأسئلة القصيرة على الحاضرين، من ضمن هذه الأسئلة: هل ما زلت تُقَبّلين ابنك/ابنتك بعد بلوغه الخامسة عشرة؟ والإجابة التي كانت نوعاً ما منتظرة أن

٢٠٪ فقط من الأمهات ما زلن يحضنّ أبناءهن ويقبلهن إلى ما بعد سن الخامسة عشرة. إنه لأمر محزن، كيف سيعرف الأبناء ويصدقون أننا نحبهم إذا تخلينا عن هذه الضمة أو هذه القبلة؟ هل من المعقول أن نحضن ونُقبّل كل من حولنا دائماً وباستمرار وأولادنا الذين يعيشون إلى جنبنا لا نحضنهم أو نُقبّلهم لأنهم كبروا؟ الإحساس بالحب بدون إفراط أو تدليل هو الحضن الذي يجعل الأبناء لا يبحثون عن الحب خارج البيت من أول إشارة أو كلمة حب يسمعها.

علينا أن نشعر الأبناء بالحب، أن نغدق عليهم هذه المشاعر، لأن نمو الأبناء النفسي والاجتماعي لا يكتمل إلا من خلال هذه المشاعر..

اهمية السنين الأولى:

على الأم والأب أن يدركا أهمية السنين الأولى من عمر الأبناء. كل الحواس وبدون استثناء ينمو بشكل مهم في هذه الفترة الزمنية، وحتى نساعد على تطويرها يجب أن نحفزها بكل الوسائل. وتحفيز الحواس والإدراكات العقلية هي مسؤولية الآباء، وعليهم أن يجدوا الوسيلة لتنشيط النظر، السمع، الذوق، اللمس والتحليل عند الأبناء. إذا أمعنا النظر لأي مسرحية أطفال نرى الديكورات الكثيرة الملونة والملابس الزاهية التي يلبسها الممثلون، وأيضاً إذا استعرضنا كتب الأطفال وقصصهم تستوقفنا الصور الكبيرة الملونة، هذه كلها عمليات للتحفيز. مهما اكتسب الطفل في هذه الفترة (اللهم الجيد والمدروس من الأمور) يكون حافزاً جيداً للنمو والتطور. أيضاً ألعاب الأطفال من مكعبات ومجسمات وأشكال للتطابق، كلها ألعاب حفز لحواس النظر واللمس والذاكرة والتحليل التي هي أهم ما يحتاج إليه طفل السنة والنصف إلى الخمس سنين.

يجب أن نبحث عن ألعاب تلائم سن الأطفال ونركز على بعض الألعاب التي تحضّ على التطابق والتحليل كما يجب أن نركز على ألعاب المشاركة والتعاون. كل لعبة نشتريها يجب أن يكون لها هدف تربوي ويجب أن نقرأ التعليمات بشكل دقيق، وأن نجلس نحن والأبناء نلاعبهم فيها أول الأمر قبل أن يتحوّلوا إلى اللعب فيها بمفردهم، وليس من الخطأ أبداً أن يكون هناك وقت محدّد مرتين أو ثلاث مرات بالأسبوع لمشاركة الأبناء بلعبة معينة، أو إنجاز صورة على شكل أحجية. كما وأنه من الضروري أن نخصص من ربع ساعة إلى

نصف ساعة في اليوم لقراءة قصة مشوقة تنمّي الخيال وتحكي عن نجاحات عديدة خاصة قبل النوم، كل هذه الأمور هي عوامل لتحفيز حواس الأبناء، وعلينا أن نكثر منها خاصّة في السنين الأولى من أعمارهم.

التربية تبدأ في المنزل:

المبدأ الأخير هو أن التربية والتعليم يبدءا في المنزل. من المؤسف رؤية أحد الأبناء وهو يتقدم لامتحان دخول في حضانة أن لا يعرف الألوان والأشكال وبعض الأسماء أو لا يعرف بعض الأمور التربوية كأن يعيد الكرسي إلى مكانها بعد استعمالها أو يرمي قصاصة الورق في سلّة المهملات. فعلاً إنه لأمر محزن أن يترك الآباء تربية أولادهم للآخرين الغرباء كمن يقول: غداً يدخل المدرسة ويتعلم. التعليم والتربية يبدءان في البيت، التعليم والتربية يتأصلان في البيت. البيت هو الأساس في رسم شخصية الأبناء، والمدرسة هي مكمّل ولا يمكن أن تحلّ مكان البيت أبداً.

هذه كانت خمس مبادىء لسياسة تربوية سليمة، إذا اعتمدها الآباء كنا على يقين أن كمًّا كبيراً من المشاكل النفسية التي سوف نتطرق إليها لاحقاً تُحل أو حتى لن تتواجد أبداً.

أساليب تربوية خاطئة

تحدثنا عن خمسة مبادىء لرسم الخطوط العريضة لسياسة تربوية سليمة، والآن سنتطرق إلى خمسة أساليب قد يؤدي استعمالها إلى سياسة تربوية خاطئة.

عدم التدرج

١ ـ بداية، أول أسلوب خاطىء في التربية هو عدم التدرج في التعامل مع الأبناء، خاصّة عندما نطمح لتعديل سلوك من سلوكياته، فالمربي الحكيم هو الذي ينتقل من مرحلة تربوية إلى مرحلة أخرى بتأنٍ ومثابرة قبل أن يحكم على هذا الأسلوب؛ أنجح أم لا. التربية ممارسة، والممارسة يجب أن تنفذ بنفس طويل، والنفس الطويل يلزمه صبرٌ وابتعادٌ عن انفعالات الغضب فسبحانه تعالى يقول في كتابه العزيز: ﴿وَلَمَن صَبَرَ وَغَفَرَ إِنَّ ذَٰلِكَ لَمِنْ عَزْمِ ٱلْأُمُورِ﴾ [الشورى: الآية ٤٣] ففي أي زمان وأي مكان يعتبر استعمال الصبر أفضل من هذا الوقت؟ فإن النفس البشرية تتحكم فيها عوامل كثيرة، لذلك علينا ألاّ نيأس من المرة الأولى وأن نكرر المحاولات قبل أن نحكم على الأسلوب التربوي. وفكرة التدرج تفرض علينا أن نتعامل مع الأبناء باللين بدايةً، ثم نتدرج بالأساليب بالمثابرة والنفس الطويل إلى العقوبات الأشد قسوة بعد إعطاء كل مرحلة وقتها لاختبارها، مثلاً، من غير المجدي أن ألجأ إلى العقاب على السلوك الخاطىء قبل أن أستعمل مدح السلوك السليم أولاً، حتى ولو كان ضئيلاً جداً، ثم التدرج إلى المكافأة على السلوك السليم متجاهلاً السلوك السيء، وإذا لم يتعدّل السلوك بعد ذلك أنبّه بطريقة لطيفة على انفراد دون أن يعلم أحد. وبعد كل هذه الخطوات يمكن لي أن ألجأ إلى العقاب مع المناقشة، وتحديد نوع عقاب يلائم السلوك الخاطىء.

إن عدم الصبر في استعمال الأسلوب التربوي وعدم المثابرة على تكرار

نفس الأسلوب، ومن ثم عدم التدرج والتأني من أكثر الأساليب التربوية الخاطئة؛ وهنا يجدر بنا ألاّ ننسى أن المنهج الإلٰهي نفسه لم ينزل دفعة واحدة، بل جاء متدرجاً وعلى مدى ثلاث وعشرين سنة.

الفروق الفردية

٢ ـ أسلوب تربوي آخر خاطىء هو عدم مراعاة الفروق الفردية لكل طفل على حدى. أولادنا لا يشبه الواحد منهم الآخر، خاصّة في الأمور النفسية، فكل واحد يتمتع بخصائص نفسية، وحتى جسدية تختلف اختلافاً كلياً عن الآخر. حتى التوأم، عندما أُبعد الواحد عن أخيه ونشأ في بيئة مختلفة عن الآخر تميّز بخصائص نفسية تختلف عن شقيقه التوأم، لذلك من الخطأ الفادح أن نفكر أن الأساليب التربوية هي وحدها مع الجميع، خاصة عندما نتحدّث عن العقاب. بعض الأطفال يمكن أن يكتفي بتجاهل التصرف الخاطىء، البعض الآخر يمكن أن تردعه نظرة عتاب، أما البعض الآخر فيجب أن ننبهه بكلام حازم نوعاً ما. وهناك مجموعة قليلة لا يمكن أن ترتدع ألاّ إذا استعملنا عقاباً أشد قسوة، لذلك، وحدها الأم الحكيمة أو المربي الجدير هو الذي يتعرف على خصائص نفسية الطفل ويتعامل معه بما يلائم نفسيته.

عدم المساواة

٣ ـ مبدأ التكيف مع الفروق الفردية لا يلغي أبداً مبدأ المساواة بين الأبناء.

وهذا هو الأسلوب التربوي الثالث الخاطىء الذي يسيء إلى عملية التربية، أي عدم المساواة. عندما نتكلم عن عدم المساواة نتكلم عن أسلوب تربوي نهى عنه الرسول ﷺ حين قال: «اعدلوا بين أبنائكم» وكررها ثلاثاً. وفكرة العدل في المعاملة تدخل في كل الأمور اليومية وتعني عدم المفاضلة بالتقديمات من طعام أو ملبس أو حتى بإظهار عاطفة وحنان تجاه ابن من الأبناء. وهنا يجب أن نتطرق إلى التفرقة التي يمارسها بعض الأهل ما بين الإناث والذكور. إنه لتفكير خاطىء أن نظن أن التربية الإسلامية تفرض المفاضلة ما بين الإناث والصبية وكلنا نعرف أن هذا الخطأ مستمد من تفسير آيات المواريث التي أعطت للذكر مثل حظ الأنثيين، فبعض الناس خلط الأمور ببعضها البعض وصار يعامل البنات على هذا الأساس حتى في الأمور اليومية. هذا استنتاج خاطىء وكما بيّنّا لقد نهى

الرسول ﷺ عنه، ووصّى بالعدل بين الأبناء. طوال فترة النمو وخاصّة فترة المراهقة يجب أن لا نفرق في المعاملة بين الأبناء لا مادياً ولا معنوياً حتى بإظهار المحبة والاهتمام، لأن أول بذور الحسد والحقد بين الإخوة تكون نتيجة لهذه السياسة التربوية الخاطئة.

[روى البيهقي عن أنس رضي الله عنه أن رجلاً كان جالساً مع النبي ﷺ فجاء بني له فقبله وأجلسه في حجره. ثم جاءت بنية فأخذها فأجلسها إلى جنبه فقال النبي ﷺ: «فما عدلت بينهما»].

التأنيب والتحقير

٤ ـ الأسلوب التربوي الخاطىء الرابع هو تأنيب الأبناء علانية وإهانتهم أو تحقيرهم أمام الآخرين. طبعاً، هناك فرق بين التأنيب وبين الإهانة والتحقير، التأنيب مطلوب ويمكن أن يؤدي إلى نتائج تربويّة سليمة غير أنه إذا أنّب الطفل على خطأ صغير ومن المرة الأولى بكلمات قاسية وأمام الآخرين، لا يكون التأنيب أسلوباً تربوياً سليماً، ولا يمكن أن يؤدّي إلى النتائج المرجوّة. والتأنيب يجب أن يأتي في عدة خطوات تأديبية مثل التجاهل، أو مكافأة الطفل، وقليلاً ما يكون التأنيب العلني ناجحاً خاصة إذا كان أول أسلوب تأديبي. يجب أن يؤنب الطفل على انفراد ويعطي أكثر من فرصة ليصحح الخطأ ويعتذر، لكن إذا لاحظنا أن التصرفات لم تتغير وبدا أن أسلوب الطفل يؤثر سلباً على الآخرين، من الممكن وفي أحيان محدودة أن نلجأ إلى التأنيب العلني مع اختيار ألفاظنا، ويكون التأنيب لمساعدة الطفل على كسر العادة السيئة لا لدفعه إلى التمسك بها أو التمادي بالخطأ.

أما أسلوب الإهانة والتحقير فهو أسلوب تربوي خاطىء جداً ولا يجب أن نلجأ إليه في أي حال من الأحوال. والإهانة يمكن أن تأخذ أشكالاً كثيرة كالسخرية من بعض العيوب الموجودة أو النقائص الجسدية والعقلية التي يعاني منها الطفل، أو نعته بصفات بشعة وتشبيهه ببعض الحيوانات. مواقف كهذه من الصعب على الطفل أن ينساها، على العكس فهي تحفر في نفسه أثراً عميقاً وتسبب له الألم. بعض الأطفال الذين لا يتمتعون بالقدرة على المواجهة يحاولون أن يتصفوا بهذه النعوت، حتى يتشبهوا أكثر فأكثر بالصفات التي أُطلقت عليهم. مثلاً: إذا

تكرر نعت؛أحمق أو غبي على الطفل، سيصدّق الطفل هذا النعت مع الوقت ويعمل أن يكون فعلاً أحمقاً أو غبياً، أو، يتكون عنده رفضاً داخلياً ينعكس سلوكيات عنيفة تجاه المحيطين. كم نسمع: (أنت حمار لا تفهم)، أو (أسكت يا أبله) كلها جمل قبيحة جداً وتحفر ألماً كبيراً في نفوس أولادنا.

أول علامات الانكماش أو الانطواء عند الأبناء هي استعمال عبارات مثل هذا النوع ومع الوقت تكون عاملاً لفقدان الثقة والشعور بإحباط يرافق الأبناء لبقية أعمارهم. كل أم أو أب أو مربي يلجأ إلى استخدام هذه العبارات يجب أن يتوقف عنها ومن هذه اللحظة.

قال تعالى: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُواْ لَا يَسْخَرْ قَوْمٌ مِّن قَوْمٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُونُواْ خَيْرًا مِّنْهُمْ وَلَا نِسَآءٌ مِّن نِّسَآءٍ عَسَىٰٓ أَن يَكُنَّ خَيْرًا مِّنْهُنَّ وَلَا تَلْمِزُوٓاْ أَنفُسَكُمْ وَلَا تَنَابَزُواْ بِٱلْأَلْقَٰبِ بِئْسَ ٱلِٱسْمُ ٱلْفُسُوقُ بَعْدَ ٱلْإِيمَٰنِ وَمَن لَّمْ يَتُبْ فَأُوْلَٰٓئِكَ هُمُ ٱلظَّٰلِمُونَ﴾ [الحجرات: الآية ١١].

إساءة استعمال الثواب والعقاب

٥ ـ آخر أسلوب تربوي خاطىء نريد أن نتطرق إليه هو إساءة استعمال الثواب والعقاب. آباء كثر يهملون فكرة الثواب ويلجأون دائماً إلى العقاب وهذه سياسة تربوية خاطئة جداً. أغلب الأحيان نكون منشغلين عن رؤية الأعمال أو السلوكيات الجيدة التي يقوم بها الأبناء، ولا نمدحهم أو نكافئهم عليها، فقط عندما يصدر سلوك خاطىء نغضب ونهدد بالعقاب. الثواب أسلوب تربوي مهم جداً ومن المؤسف ألاّ يستعمل بالكم الذي يجب أن يستعمل فيه من قبل الآباء والمربين. أما بالنسبة للعقاب فهو أمر مشروع وضروري جداً لكن يجب أن يستعمل بكثير من الحكمة والدقة وأن يأتي دائماً ملائماً للسلوك الخاطىء. يعني أن لا ألجأ إلى الضرب المبرح إذا كانت علامات ابني دون المستوى، أو أحرم ابني نزهة يحبّها لأنه كسر كوباً من الزجاج.

العقاب يجب أن يأتي متدرجاً، كأن يكون خفيفاً في البداية ويشتد مع الوقت، العقاب يجب أن يكون بالتساوي على كل من أخطأ، لا أن نعاقب طفلاً ونترك آخراً قام بنفس التصرف، كما يجب ألاّ نعاقب إلاّ بعد أن نتأكد أن الطفل قد أذنب فعلاً، وأخيراً لا يجب أن يكون العقاب هو الأسلوب التربوي الذي نلجأ إليه دوماً.

ضرب الأبناء لماذا؟

ما قصة الضرب الرائج في هذه الأيام؟ ولِمَ هذا الكم من العنف في تعاملنا مع أولادنا؟ هل يعقل أن يكون العامل الموحد بين عشرات الأطفال الذين تابعتهم هو الضرب؟ نحن قدوتنا رسول الله ﷺ، والرسول عليه الصلاة والسلام لم يضرب أحداً في حياته إلاّ وهو يجاهد لإعلاء كلمة الله جلّ وعلا، فلماذا يضرب الآباء والأمهات أولادهم بهذه الضراوة؟ لا أتكلم عن ضرب في الشهر مرة، أبداً، أنا أتحدث عن أطفال يُضربوا ثلاث أو أربع مرات بالأسبوع على أقل تقدير، يا ترى ما القصة؟ هل الأولاد أصبحوا متمردين أكثر أم أن الأهل أصبحوا عصبيين أكثر، وليس عندهم صبر لاستيعاب الأبناء؟ لكنا نعلم أن الوعاء الكبير هو الذي يحضن الوعاء الصغير ومن هذا المنطلق من الضروري أن يبادر الوالدان إلى الصبر، من هذا المنطلق يجب أن يتوقف الضرب، خاصة الضرب العنيف، الضرب بأدوات مساعدة مثل العصا أو الحزام أو السوط وما إلى هنالك. إذا كان لا بد من الضرب فمن الضروري ألاّ نستعمل أكثر من اليد، والأكثر ضرورة أن نبتعد عن ضرب الجزء العلوي من الجسد، وأكثر من كل هذا ألّا نضرب الأبناء ونحن منفعلين، والتمني الأكثر رحمة ورأفة أن نمتنع عن الضرب كلياً ونجد أساليب أخرى لمعاقبة الأبناء.

أسباب ضرب الأبناء

الآن، ما هي أهم السلوكيات التي من أجلها يغضب الوالدان من الأبناء ويلجأون إلى عقابهم؟

تدني العلاقات

من أهم الأسباب وفي طليعتها التحصيل العلمي يعني تدني معدلات

النجاح. مرات عديدة لا يكون الولد راسباً ولكن تكون علاماته أقل مما يُنتظر أو يطمح الوالدان فيُوبّخ ويُهان، وفي أحيان كثيرة يُضرب. لكن إذا كانت علاماته راسبة سيتعرض بالتأكيد إلى الضرب وما من مَفر (نسبة كبيرة من الأهل يضربون أولادهم بسبب العلامات المتدنية)، وصدقاً لن ينفع هذا الأسلوب، ومع أن الوالدين يكتشفان هذا الأمر إلاّ أن البعض يواظب على استعمال الضرب كوسيلة ليعبر فيها عن استيائه. الضرب لن يحسن من أداء الأبناء، الضرب سوف يزيد الأمر سوءاً والابن سيتعلم أن يكره العلم وإذا استجاب سنة أو سنتين لهذا الأسلوب، سنترك نسبة عالية من هؤلاء الأبناء تترك المدرسة ولا تتابع تحصيلها العالي ويصبح لدينا تسيب دراسي.

الكذب ـ الحلف ـ العدوانية

سلوكيات أخرى يعاقب عليها الأبناء بالضرب هي الكذب والحلف (الذي هو نتيجة انعدام الثقة ما بين الأبناء والوالدين)، العدوانية (خاصة الشجار ما بين الأبناء أنفسهم والشجار مع أولاد الجيران)، استعمال الكلام البذيء وأخيراً رفض أداء الواجبات (عدم الطاعة بالمطلق).

بالتأكيد لا أحد منا يقبل أولاداً يمارسون هذه السلوكيات السيئة لكن هل يا ترى يساعد الضرب على لجم الأبناء؟ قد يساعد لفترة محدودة، إلاّ أنه حتماً لن يساعد في تغيير سلوك الأبناء إلى سلوك آخر جيد.

كيف سيتعلم الابن الفعل الجيد من خلال الضرب؟ نحن ذكرنا في فصول سابقة بأن أي فعل أو سلوك نريد أن نعلمه للأبناء يكون على أربع مراحل. أولاً: نقوم بالعمل أمامهم. ثانياً: نقوم بالعمل معهم. ثالثاً: نراقبهم عن قرب وهم يعملون هذا العمل ولعدة مرات وأخيراً نبتعد عنهم ونراقب عن بعد ولا نتدخل إلاّ إذا دعت الحاجة. فكيف لنا أن نطبق هذه الخطوات الأربعة في تعليم السلوك الجيد؟

إذا تناولنا موضوع الشجار بين الإخوة فكيف نعلم الأبناء اللعب مع بعضهم البعض بدون شجار؟

أولاً: نلعب اللعبة أمامهم مهما كانت سخيفة ونبين لهم حسناتها وشروطها وقواعدها.

ثانياً: نلعبها معهم، نوضح أمامهم القوانين والقواعد. ثالثاً: نراقبهم عن قرب وهم يلعبون مع بعضهم البعض ومن ثم نراقبهم عن بعد ولا نتدخل إلا إذا دعت الحاجة ولا ننحاز لأحدهم خاصة للأصغر سناً.

التخلص من آفة الكذب

أما إذا تناولنا الحديث عن آفة الكذب وكيف نساعد الأبناء على أن يتخلصوا منها فمن الضروري أن نعمل بالآتي: أولاً: لا نكذب أمامهم مهما كانت الأسباب. ثانياً: لا نعاقب الكذب غير المؤذي ونتجنب ردة فعل عنيفة خاصة عندما نعرف أنه كذب علينا، بعد ذلك نكلمه على انفراد وبصوت هادىء. إذا كان الولد بعمر يمكن أن يُحضن فيه من الضروري أن نحضنه أو نحيطه بأيدينا، حتى يشعر بالأمان ونبتعد عن ذكر كلمة الكذب أمامهم يعني ألاّ نقول: أنت تكذب. أنت ولد كذاب. بعد ذلك نتوجه ونسأل: (يا بني أنا أشعر أن القصة التي أخبرتني بها ليست صحيحة تماماً، أيمكنك أن تخبرني ماذا حصل تماماً. عندي ثقة أنك ستقول الحقيقة وكن واثقاً أنني لن أغضب منك، أنا أغضب أكثر إذا اكتشفت أن القضية بخلاف ذلك من خلال شخص آخر). هذا الأسلوب يساعد الأبناء على أن يقولوا الصدق أكثر، ومع التكرار والتأكيد أن لدينا ثقة كبيرة بهم وأنه ما من سبب يدفعهم إلى عدم قول الصدق، نساعدهم على أن يرتاحوا من ضغط العقاب ويصبحوا صادقين. كذلك علينا أن نكافئ الأبناء الصادقين لتعزيز هذه الصفة، أي بدل أن نعاقب من يكذب نكافىء من قال الصدق، هكذا نشجع غير الصادق التخلص من هذه الآفة القبيحة.

لكن إن تأصل الكذب وأصبح عادة ملازمة يتوجب أن تكون المعالجة أشمل من ذلك ومدروسة أكثر بكثير.

أولاً: أن يشعر الابن بالأمان وأنه مهما أساء بتصرفاته فهو محبوب، محبوب لشخصه إلاّ أننا نكره هذا السلوك السيء.

ثانياً: أن يكون الابن على اطلاع تام بكل ما نتوقع منه، أي أن القوانين الموضوعة في البيت تكون واضحة، أنه يعرفها ونطلب أن يرددها معنا. الأصوب أن نضع بعض القوانين بالتعاون مع الأبناء، بهذه الطريقة نساعدهم على أن يلتزموا بها أكثر: (ما المسموح لمسه وأين يمكنه أن يلعب وما هي الألعاب المسموحة في البيت). أيضاً توضيح ما هو مرغوب وما هو غير مرغوب مسبقاً يساعد الأبناء أن يلتزموا أكثر، فتقل أخطاؤهم، وبذلك لا يتعرضون للانتقاد والعقاب والضرب.

ثالثاً: عدم تحميلهم أعباءً فوق طاقتهم (خاصة الطلب من الأخ الأكبر أن يعتني بإخوته الصغار ولفترات طويلة) هذا أمر مرهق ويدفع الأبناء الأكبر سناً إلى التبرم والتفلت واختلاق الأعذار.

رابعاً: قراءة القصص التي تبين مساوىء الكذب والكذابين وإبراز صفات الصدق والصادقين.

خامساً: اللجوء إلى العقاب المتدرج، مثلاً حرمانه من اللعب الذي يحب، حرمانه من مشاهدة التلفاز، حرمانه من الالتقاء بالأصدقاء: طبعاً فترات الحرمان يجب أن تكون معقولة ومقبولة، كذلك يمكن أن نطلب منه أن يكتب عبارة (المؤمن لا يكذب) عدد سنين عمره يعني إذا كان عمره سبع سنين يكتب هذه العبارة سبع مرات وإذا كان عشر سنين يكتبها عشر مرات وهكذا. وأخيراً متابعة الحوار الهادىء بإفهامه أهمية الصدق وذكر صفات الصادقين ومحبة الناس لهم.

القَسَم عادة ملازمة لآفة الكذب وهذه العادة تترك خلفها ولداً فاقداً الثقة بنفسه وبالآخرين، يخاف كثيراً. كما أنها تبين تشكيك كل المحيطين به خاصة الوالدان، وتبين تشكيكهم بالأفعال التي يقوم بها.

ولتغيير هذا السلوك السيء يجب أن يحرص الآباء على عدم دفع الابن للقَسَم. كذلك من الضروري أن يحرص الوالدان ألاّ يستمعا للابن وهو يقسم، بل أن يرددوا وبحزم أمام ولدهم (لن أستمع إليك، حتى تتوقف عن القسم) أو أن يرددوا أمامه: أنا مستعد أن أصدقك دون قَسم. التأكيد على هذا الأسلوب مهم، وإذا اضطر الابن أن يخسر من مصروفه أو يُحرم مشروباً يحبه عن كل قَسم يتلفظ فيه فهذا عقاب يمكن أن يكون رادعاً وسريعاً.

هناك أساليب كثيرة ومتنوعة قد يلجأ إليها الوالدان لتغيير سلوك الأبناء بعيداً عن الضرب. آثار الضرب الجانبية سيئة جداً وتحفر جرحاً في قلب الأبناء لا ينسى وتعلمه العنف دون أن تعلمه بحزم أن يغيّر السلوك الخاطىء.

أتمنى من كل الآباء والأمهات التوقف ومن هذه اللحظة عن ضرب الأبناء، فالرسول عليه الصلاة والسلام لم يضرب، لم يضرب ولداً، كان حنوناً ورحيماً وهكذا يجب أن نكون، محبين ورحماء خاصة مع الأبناء.

الضرب بين الإخوة

ما زلنا نستعرض أساليب تربوية لمساعدة الأبناء حتى يغيروا السلوك السلبي بعيداً عن الضرب، بعيداً عن العقاب العنيف، بعيداً عن الآثار السلبية التي لا يمكن إلاّ أن تنعكس على نفسية الأبناء وتترجم أفعالاً عدوانية أو أفعالاً إنطوائية، وفي الحالتين يكون الابن غير سوي نفسياً ولا يستطيع أن يتواصل إيجابياً مع المحيط خاصة ضمن الأسرة مع أفراد العائلة.

في فصل سابق استعرضنا بعض الخطوات التربوية لمساعدة الأبناء، التخلص من آفة الكذب والابتعاد عن القَسَم المتكرر. الآن نتطرق إلى الشجار ما بين الأشقاء، وكيف نساعد الأبناء، التخفيف من الشجار والتعامل مع بعضهم البعض إيجابياً.

بداية يجب أن نعرف أنه لا يمكن أن يجتمع طفلان في مكان واحد دون شجار ونزاع. وهذه النزاعات قد تطول لفترة لكن في أغلب الأحيان يعقبها عودة للعب سوياً فيتراضيا وينسيا.

لماذا يتشاجر الإخوة فيما بينهم؟

من أهم أسباب الشجار بين الإخوة عامل الغيرة، والغيرة لا تكون مطلقة بينهم لكنها تتفاقم لأن أحد الإخوة يشعر بأن الوالدين يحبان أخاه أكثر منه. هذا هو السبب الأهم، محبة الأهل. لو كان كل طفل على يقين أنه محبوب ومقبول كما هو، يخف عنصر الغيرة وبالتالي يخف الشجار بين الإخوة.

ثاني سبب مهم للشّجار هو الاعتداء على ملكية الآخر بدون إذن منه، يعني أن يستولي الأخ الأكبر على لعبة أو غرض لأخ أصغر بدون إذنه، أو بأن يعطيه إياها أحد الوالدين بدون إذن من صاحبها لأنه يظن أن الأخ الأكبر كبر كفاية

وهذه اللعبة لم تعد تنفعه. هذا خطأ شائع يقع فيه كل الآباء، وهو أن نعتبر بأنه يحق لنا أن نعطي لعبة أحد الأبناء إلى أخيه بدون إذنه، لأنه يسبب رفضاً داخلياً عند الطفل انتزعنا منه لعبته فيتحوّل إلى التعبير عن انزعاجه بالتحرّش والضرب.

من أسباب الشّجار أيضاً بين الأشقاء أن يستحوذ أحد الإخوة على الأغراض والألعاب ولا يسمح لأحد أن يلعب بها. هذا الأمر يتكرر عندما يغيب الوالدان طويلاً عن البيت ولا يكون هناك مراقبة للعب الأبناء، وهو تصرف أناني نابع عن إحساس بعدم الأمان وحب التملك.

سبب آخر لنزاع الإخوة هو أن يعيّر أحد الإخوة أخاه بقصره أو كسله، يعيره بهيئته أو بشعره، وبنحافته أو سمنه. والمؤسف بأن بعض الإخوة يطلقون أوصافاً أو أسماء على إخوتهم دون أن يردعهم الوالدان وفي بعض الأحيان يشترك الوالدان بإطلاق أسماء أو صفات تعكس تعبيراً أو استهزاءً (عندما سألت أحد الأبناء لماذا يعيِّر أخاه الصغير بقصره قال لي: بأن والدته تعيره بهيئته!!)

آخر سبب لنزاع الأشقاء هو اتفاق شقيقين ضد ثالث، وعادة الإخوة الأكبر يتفقون ضد الأخ الأصغر ويتجنبوه. دائماً عندما يجتمع ثلاثة أطفال تكثر المشاحنات والمشاكل.

هذه كانت أهم أسباب النزاعات بين الإخوة ومثلما وضّحنا كل الإخوة يتشاجرون وفي كل الأعمار وشجار الإخوة بعمر المراهقة أصعب شجار ويأخذ مداه، خاصة إذا كان الوالدان غير حازمين ومنحازين أو متعاطفين مع أحد الأبناء ضد الآخر. ومع التأكيد على عدم القدرة على إلغاء المشاحنات بين الإخوة، لكن هناك خطوات وقاية تساعد على إدخال أكبر قدر من الهدوء إلى البيت وأكبر قدر من التعاون بينهم.

خطوات وقائية

في المرتبة الأولى من الضروري أن يُشعِر الوالدان كل ولد بمكانة خاصة، وبحبهم الكبير لشخصه مهما كانت قدراته أو صفاته، كما يجب أن يخصّصوا وقتاً خاصاً لكل ولد على حدة. هذه الخطوة مهمة جداً خاصة إذا كان الأبناء ذكوراً، فمن الضروري أن يأخذ كل ولد حظه من التفرد بالوالد بنشاط معين أو نزهة أو جلسة منفردة. الآباء الرجال عادة يتعاطفون مع الأصغر سناً ويعطونه وقتاً أكثر من

إخوته، ويهملون الأبناء الآخرين ما بين عمر العشر سنين إلى الرابعة عشر بحجة أن هذه الفترة صعبة والأب يجهل نوعاً ما كيف يتعامل خلالها مع الأبناء. المطلوب من الوالد أن يخصص وقتاً منفرداً لكل ابن على حدة، أن يعدل ولا يتواجد مع ابن أكثر من الآخر. بعض الآباء عالجوا هذا المشكل باصطحاب الأبناء إلى العمل وهي خطوة تربوية صائبة جداً يجب أن تعمَّم على كل الأبناء حسب العمر المناسب.

العـدل

بعد العدل بالمحبة والعدل بالصحبة يجب أن يشمل العدل كل الأمور الأخرى من تخصيص بطعام أو ملابس أو ألعاب. الفرق الوحيد قد يكون بالمصروف بحيث نعطي مصروفاً للأكبر سناً. وهذا أمر مقبول ومرغوب به ويمكن توضيحه بسهولة لكن التفضيل بالطعام والملابس والألعاب لا يُنسى وهو سبب كبير لإشعال الغيرة في قلوب الأبناء، ومن ثم الشجار والنزاع المستمر.

احترام الملكية

يجب أن نحترم ملكية الأبناء وخصوصية الأشياء، يعني ألاّ نأخذ لعبةً أو دفتراً، أو حتى قلماً من ولد ونعطيه لولد آخر بدون أن نستأذنه. كذلك يجب أن نُعلّم الأبناء أن يستأذنوا من بعضهم البعض، من المهم جداً أن يشعر كل ولد بأن لديه بعض الخصوصية ويكون عنده مكان خاص يستطيع أن يخبىء فيه أغراضاً قد تكون بسيطة ذات قيمة مادية متدنية لكن قيمتها المعنوية كبيرة جداً عنده وهو يتمنى ألاّ يطّلع عليها أحد، أو حتى يلمسها.

منع الوشاية

أمر مهم آخر هو أن نمنع الوشاية والفتنة ما بين الإخوة، ونصيحة للوالدين ألاّ يضربا ولداً بسبب وشاية من أخيه، لأننا بذلك نعزز الفتنة، ويتحول كل ولد إلى أن يفتن أو يشي، حتى يصبح محبوباً. حتى لو كانت الوشاية صحيحة وخاصة إذا كانت الوشاية صحيحة، يجب أن تكون ردة فعل الوالدين رصينة وهادئة ورافضة لهذا الأسلوب. علينا إسكات الواشي وتنبيهه بأن هذا الأسلوب مشين ويجب التوقف عنه، كما يجب عدم إعلام الأخ الآخر بوشاية أخيه وأخذ خطوات تربوية أخرى لمعالجة هذا الأمر.

الفتنة والوشاية عند الكِبَر تتحول إلى نميمة وعنه ﷺ : «لا يدخل الجنّة نمّام».

تجنب العبء الثقيل

أغلب الآباء والأمهات يطلبون من الابن الأكبر أو البنت الكبرى أن يعتني بالإخوة الأصغر. جميل جداً أن يشعر الأبناء بنوع من المسؤولية تجاه بعضهم البعض، ومرات كثيرة ترغب الابنة الكبرى أن تلعب دور (الماما) أو المعلمة، لكن هذا عبء ثقيل يلقي حملاً على كاهل الأبناء لا يقدرون عليه، وبدون وجه حق. من المسموح أن يراقبوا إخوتهم لفترة وجيزة، أن يساعدوا في العناية بهم وأيضاً لفترة وجيزة، لكن أن نطلب منهم الاعتناء بهم لفترات طويلة أو أن يصحبهم في نزهة معينة أو للاجتماع ببعض الأصدقاء فهذا أمر جد مرهق ويدفع الأبناء الأكبر سناً أن يعبروا عن استيائهم بالتحرش والرفس والشجار والنزاع.

عدم المقارنة

خطوة أخرى للتخفيف من المشاحنة بين الإخوة هي عدم المقارنة ما بينهم لأن المقارنة سبب آخر لإثارة الغيرة. لكل ولد أو فتاة قدرات خاصة فيه وفروقات فردية تميزه عن الآخر، لهذا لا يمكننا أن ننتظر أن يكون كل الأبناء متفوقين، مطيعين، متعاونين. عادة إذا فقد أحد الأبناء سمة أو صفة فهو بالتأكيد يتمتع بصفة أو سمة أخرى جيدة يمكننا أن نركِّز عليها. مثلاً إن لم يكن الولد متفوقاً بالدراسة كما يرغب الوالدان لكن عنده حب للرسم أو للتلوين، أو ابنة عندها حب للأشغال اليدوية دعونا نعزز هذا الاتجاه ونبرزه ونساعد على تنميته، ولا يكون كل همنا وتطلعاتنا العلامات الدراسية. من الضروري أن نلتفت إلى القدرات الفردية وليس إلى التفوق الدراسي، كما يمكننا أن نساعده، حتى يبين قدراته من خلال أمور أخرى يحب القيام بها.

نشاطات مختلفة

آخيراً من المستحب ألاّ يتدخل الوالدان كثيراً في النزاع بين الأشقاء إلاّ إذا كان هناك أذى جسدي أو ضرب أو استهزاء، في هذه الحالة نلجأ إلى الحوار لنبين القوانين التي نحب أن يلتزم بها الأبناء أثناء اللعب ونؤكد بأن من سيلتزم بهذه القوانين سيكافأ لنشجع الجميع التزام الهدوء. يبقى أن إبعاد الإخوة بعضهم

عن بعض أمر ضروري جداً إذا كان التحرش والاستهزاء والضرب أمور سائدة بمعاملاتهم، وتأمين نشاطات مختلفة لكل ولد على حدة والسماح للإخوة أن يجتمعوا مع بعضهم البعض فقط عندما يكون بينهم شخص بالغ قريب منهم.

أتمنى أن تساعد هذه الخطوات المقترحة الوالدين للتخفيف من حدة النزاع والشجار بين الإخوة لكن حتماً سيبقى نسبة ضئيلة جداً من الشجار علينا أن نتحملها ونتعايش معها.

دراسة ميدانية

٤٣ إجابة لأبناء ما بين ٧ـ ١٦ سنة

عندما نتحدث عن مشاكل الأطفال النفسية ونعرض الحلول لهذه المشاكل، نعرضها طبعاً من وجهة نظر تربوية مختصّة، يعني من وجهة نظر الكبار. فيما يلي دراسة ميدانية أجريتها على مئة وخمس وخمسين تلميذاً، ذكراً وأنثى تتراوح أعمارهم ما بين السابعة والسادسة عشرة، لمعرفة وجهة نظرهم في الأمور اليومية التي تحدث معهم والتي قد تؤثر على سلوكيات الأبناء. هذه الدراسة كانت عبارة عن ثلاثة وأربعين سؤالاً تدور حول ثلاثة محاور، أسئلة لها مدلول لشخص التلميذ، وأسئلة أخرى لها دلالة على بعض السلوكيات الصادرة عن الآباء في المنزل، والبعض الأخير من الأسئلة له مدلول على سلوكيات تصدر عن المعلمين بالمدرسة. بالنظرة الأولى لنتائج الدراسة تطالعنا نتائج إيجابية وذلك أن ثلثي التلاميذ يتمتعون بخصائص شخصيّة جيدة وأن البيئة المنزلية التي ينمو فيها الأبناء جيّدة، وأنهم ينظرون إلى المدرسة نظرة إيجابية، بالمقابل يبقى لدى الثلث الآخر من الأبناء سلبيات بشخصهم، ومعاناة من أجواء منزلية متوتّرة ونظرة سلبيّة إلى المدرسة.

ثلاثون بالمئة رقم ـ نوعاً ما ـ مرتفع ومن الضروري أن يبذل المربّون من آباء ومدرسين مجهوداً أفضل حتى تنخفض هذه النسبة ويصبح الحال أفضل من ذلك. تابعوا معي ماذا كانت الأسئلة وكيف أجاب عنها الأبناء.

٩٥٪ من الطلاب صرّح بأنه يشعر بأن الآباء يحبونهم وهذه النسبة كانت مئة بالمئة في بعض الصفوف الابتدائية وهذه نسبة ممتازة نهنّىء الآباء عليها.

٨٥٪ من الأبناء صرّح بأن المصروف الذي يحصل عليه من الوالد أو الوالدة جيّد ويكفيه. يجب أن نضيف في هذا المجال بأن إعطاء المصروف خطوة تربوية نشجع كل الآباء على أن يتبعوها. على الآباء أن يخصصوا مبلغاً يومياً أو أسبوعياً خاصًا بالابن يتصرّف به كيف يحلو له بقليل من التوصية، لكن بدون مراقبة شديدة. المصروف طبعاً يكون يومياً إلى أن يكبر الأبناء ويصبح أسبوعياً، حتى يستعملوه ويتعلموا نوعاً من الاستقلالية المسؤولة.

من ناحية أخرى هنالك بعض الآباء الحريصين يدخلون أولادهم إلى مدرسة تفوق قدراتهم المالية بسبب المكانة العلمية للمدرسة، ويسهو عن باله بأن المصروف عامل مهم جداً وضروري أن يتماشى نوعاً ما مع مصروف معظم الطلاب بالمدرسة ولا يتفاوت عنهم، يعني ألاّ يكون أقلّ بكثير من السّواد الأكبر من الطلاب. هذا الأمر محرج جداً للأبناء، وعندما نلحق الأبناء بمدرسة معينة علينا أن ندرس المستوى الاقتصادي للطلاب ونحاول أن نجاريه، وإذا كنا لا نستطيع مجاراته هنالك خياران: إمّا مواصلة الحوار مع الأبناء، حتى نكسب دعمهم وتفهمهم للوضع، وإمّا تغيير المدرسة والانتقال إلى مدرسة تناسب الحالة الاقتصادية كي لا تؤثر سلباً على نفسية الأبناء.

١٧٪ من الأبناء صرّح بأنه يستطيع أن يفعل ما يحلو له دائماً. (دائماً) أمر صعب ومع أنّ النسبة تبدو ضئيلة إلاّ أنها بالنسبة للأعمار التي استهدفتها الدراسة وهي ما بين ٧ ـ ١٦ فهو أمر مستغرب. من الممكن تشجيع الآباء على أن يتركوا الأبناء يعملون ما يريدون من وقتٍ لآخر إلاّ أنه من غير المقبول أن يفعل الأبناء ما يريدون **دائماً**.

٣٧٪ من الأبناء يتعرض إلى الضرب إذا كانت علاماتهم دون المستوى. هذه نسبة سلبية جداً، ويجب أن نتوقف ومن هذه اللحظة عن ضرب الأبناء بسبب التحصيل العلمي، والسؤال الملح لهؤلاء الآباء، هل يعاقبون الأبناء بنفس العقاب أي بالضرب لدفع الأبناء إلى التحلي أو التمسك بالأخلاق الحميدة؟ أشك كثيراً.

الضرب مكروه جداً خاصة لتعليم الأبناء التمسّك بأمور طويلة الأمد، فالدراسة أمر طويل الأمد من الضروري أن يرغب الأبناء القيام به والضرب أبداً لا يعطي هذا المفعول، على العكس، فإن هؤلاء الأبناء ومع الوقت سيكرهون

المدرسة ويكونون أول المتسببين إذا سنحت الفرصة.

٢٥٪ من الأبناء صرّح بأن الآباء يغضبون عندما يتشاجر الأبناء مع الرفاق؛ جيد جداً، الانفعال مفيد لكنّ التدخّل غير مستحبّ. الاستماع أيضاً والبحث مع الأبناء عن الأسباب التي يتشاجرون من أجلها مع الرفاق أمر جيّد وواجب، فقط للنصح وتصحيح المفهوم لا لتقوية الرفاق على بعضهم البعض أو دعوة الابن ليأخذ حقّه بيده. الصداقة أمر ضروري للأبناء ويجب أن نساعدهم كي يدعموها لا أن يخسروا الأصدقاء. كلّما تقدّم الأبناء بالسن يتوجب على الآباء مراقبة التصرفات عن بعد بدون تدخّل إلاّ إذا طلب منهم مشورة أو نصيحة، ويبتعدوا كل البعد عن التحريض والشجار والتصلّب. قيم التسامح والتعاون يبدأ غرسها في هذه الأوقات، كما وعلينا نحن كآباء أن نتحين الفرص لبثّ هذه المبادىء في نفوس الأبناء.

٨١٪ من الأبناء صرَّح بأنه يودّ لو يصبح مثل (الماما) أو (البابا) عندما يكبر. هذه النسبة جيّدة جدًّا وتدلّ على أن الأبناء يتطلّعون إلى الآباء كقدوة يرغبون التمثل بها، وهذه النتيجة على إيجابيتها تضع مسؤولية كبيرة جداً على عاتق الآباء. لماذا؟ بما أنّ الأبناء يتطلعون إليهم كقدوة حسنة لذا فكل تصرفاتهم محسوبة عليهم لذا عليهم أن يتحلوا بالصفات الحميدة التي يودون أن يتمتع بها أولادهم، وهذه مسؤولية كبيرة جدًّا.

٣٢٪ من الأبناء صرّح بأن الأمهات يغضبن لأتفه الأسباب! هل تعني هذه النتيجة أن ٣٢٪ من الأبناء لا يجدون ملاذاً آمناً بالمنزل؟ كلنا نعرف أن الأمّهات هن الركن الأهمّ للإحساس بالفرح والحزن، بالخوف أو الأمان، فإن كن يغضبن لأتفه الأسباب فلا غرابة أن يسوء تصرف الأبناء ويتحوّل إلى عدوانية أو انطواء. أتمنى على كلّ سيدة أن تسأل نفسها هذا السؤال: هل هي من النساء اللواتي ينفعلن بسرعة ويغضبن لأتفه الأسباب؟ إن مواجهة النفس والصدق بالإجابة عن هذا السؤال مهمة جداً ويساعد الأمهات في أن يخطين الخطوة الأولى لحل معظم المشاكل التي يتعرض لها الأبناء. علينا أن نعمل على ضبط النفس في الأمور اليومية أكثر منها في المصائب، لأن ضبط النفس هو المفتاح الأهم في حل معظم المشاكل التي تعرض لنا والتخفيف من حدّة المشاكل المنزلية.

٨١٪ من الأبناء صرّح بأن الآباء يتدخّلون عندما يتشاجرون مع إخوانهم في

المنزل. هذه أيضاً نسبة جيّدة جدًّا، فكما أسلفنا الملاحظة المبكّرة لتصرفات الأبناء تساعد في التدخل المبكّر، حتى لا يتحول الشجار إلى عنف يسبب أذى جسدي، أو حتى أذى معنوي لأي من الأبناء خاصّة الأصغر منهم أو الضعفاء.

عندما نلاحظ أن النزاعات تتكرر، يجب أن نهيّيء فرصاً كثيرة لإبعاد الأخوة عن بعضهم البعض، حتى لا تتفاقم الأمور. كل المنازل وبدون استثناء تشهد نزاعات مستمرة بين الإخوة، فمن الضروري أن نعرف متى نتدخل ومتى نتركهم، ضروري ألاّ نشجع أحد الأخوة على الآخر وأن نساعد على إرساء معاني الأخوة والمسامحة بين الأبناء.

٢٤٪ من الأبناء صرّح بأنه يسمع الكلام البذيء في المنزل، هذه النسبة بنظري ليست مرتفعة فحسب بل خطيرة وعلينا أن نضع حدًّا حاسماً لها والتوقّف عنها الآن وفوراً. لا نريد أن نخوض في الأسباب التي تجعل البعض يتلفظّ بهذه الألفاظ لكن من الضروري أن نضع حداً لهذه الآفة المضرّة.

من الغريب أن يظنّ بعض الآباء، وحتى بعض الأجداد أن تعليم بعض الشتائم شيء مسلٍّ. هذا الأمر فيه إساءة كبيرة جداً لمخزون الأطفال اللفظي وسيتعلمون أن يستعملوه بدون رقابة بعد فترة. المسلم من سَلِمَ الناس من يده ولسانه، فكيف نستهين بالشتائم؟ لا أعرف، وهو أمر محيّر جداً.

٦٨٪ من الأبناء صرّح بأنه يجلس مع الآباء عندما يعودون من العمل، هذه النسبة جيدة جدًّا وتطمئن، وحبذا لو تزيد، حتى تشمل كل الأبناء. على الآباء الغائبين عن البيت طوال اليوم أن يقضوا بعض الوقت يومياً ولو ساعة، أو حتى نصف ساعة، وإذا لم يكن هذا الأمر متيسراً علينا أن نخطّط ليوم، أو حتى نصف يوم يعرف فيه الأبناء أن هذا الوقت هو لهم و(البابا) يجالسهم. وحبذا لو كان هذا الوقت المخصّص ما بين الآباء والأبناء هو لتوطيد العلاقة بهواية مشتركة، أو لعبة يلعبونها مع بعضهم أو حكاية أو نزهة، لا أن يكون وقتاً للشكوى والمحاسبة.

٣٧٪ من الأبناء صرّحوا بأنه ليس لديهم وقت محدّد للنوم. هذا الأمر غير مقبول، ففي هذه الأعمار (٧ ـ ١٦) يحتاج الأبناء إلى وقت معيّن، وقت محدّد للنوم، يجب أن نتنبه إلى هذا الأمر خاصّة أن النوم هو من ضمن النظام المطلوب

أن يتواجد في كل بيت.

٣٧٪ من الأبناء صرّح بأنه لا يجد أحداً عندما يعود من المدرسة، وهذا أمر آخر لا يجوز قطعاً. أول ساعة يرجع فيها الأبناء من المدرسة مهمة جداً لتوطيد أواصر التقارب مع الأم، أو مربٍ محب، خاصّة إذا أتاحت لهم فرصة للتعبير عما يجول بخاطرهم، والتعرف إلى الأمور التي حصلت معهم والإصغاء إلى معاناتهم.

هنا نعرف لماذا تتضايق بعض الأمهات لأن المراهق أو المراهقة لا يتواصل معها ويطلعها على أخباره، أغلب الظن أن هؤلاء الأبناء لم يجدوا أحداً ينتظرهم عندما كانوا صغاراً فأنطووا على أنفسهم، وتعلموا أن يُبْقوا الحكايات والانفعالات مخزونة في النفس دون أن يطلعوا أحداً عليها.

٢٣٪ من الأبناء صرّح بأنه يدرس دروسه عندما يحلو له، هذه أيضاً نسبة سلبية وتشير إلى أن النظام مفقود بالمنزل. إن وضع نظام للنوم والدرس شيء يتعلم منه الأبناء وضع نظام لحياتهم المدرسية، كما أن وضع النظام يساعد الأبناء على تحصيل علمي أفضل.

٨٧٪ صرّح بأن الآباء لا يتشاجرون باستمرار. هنيئاً لكل الأسر التي لا تلجأ إلى الشجار لحلّ المشاكل التي تطرأ. لذا عندما نقارن هذه النسبة مع نسبة الأمهات اللواتي يغضبن لأتفه الأسباب والتي كانت ٣٢٪ نعرف أن الأبناء صادقين بأجوبتهم ونعرف أيضاً أن السبب المباشر في شحن الأجواء في المنزل هو رد فعل الأم غالباً قبل أي سبب آخر.

٢٨٪ من الأبناء صرّح بأنه يُعاقَب لأتفه الأسباب. هذه النسبة عالية وسلبية ويجب أن يوضع لها حد فوري. لا يجوز أن نعاقب الأبناء لأتفه الأسباب وإلاّ فقد العقاب أهميته، هكذا يتمادى الأبناء بالمشاكسة. كما يجب أن يكون العقاب مدروساً وأن يلائم الفعل الخاطئ الذي صدر عن الأبناء.

٤٥٪ من الأبناء صرّح بأنه لا يجتمع بالأصدقاء خارج المدرسة. على كل أم وأب أن ينتبه إلى أهمية الأصدقاء في حياة أولادهم. بعد المنزل والمدرسة يأتي الأصدقاء في المرتبة الثالثة في تكوين شخصية الأبناء الاجتماعية، ومثلما بيّنا سابقاً سيأتي يوم تكون فيه نصيحة الصديق في أهمية نصيحة الآباء. ومن هذا

المنطلق علينا أن نساعد الأبناء على الاجتماع بعدة أصدقاء خارج المدرسة وفي المنزل، وبعدة نشاطات منذ الصغر لنساعدهم في تكوين شخصياتهم الاجتماعية. ثانياً وهو الأهم على الأم أن تساندهم في انتقاء الأصدقاء المناسبين منذ الصغر، حتى تساعد في الحدّ من أصدقاء السوء عندما يكبرون.

٢١٪ من الأبناء صرّح بأنه لا يساعد الأمهات في الأمور المنزلية، نسبة معقولة، لكن إن أردنا تعويد الأبناء على الاستقلالية المسؤولة من الضروري أن يتعلموا المساهمة في أعمال المنزل. واجب كل الآباء تعويد الأبناء على المناوبة على كل الأعمال، حتى يتدرّبوا عليها منذ الصغر.

٢٩٪ من الأبناء صرّح بأنه لا يستطيع أن يطلع أمّه أو أباه على مشاكله. بحالة كهذه إلى من يلجأ الأبناء يا ترى؟ ومن ذا الذي سيرشدهم إلى الحلول السليمة؟. هذه بداية الفجوة ما بين الأجيال التي يعاني منها معظم الأسر. علينا كآباء أن نكون شديدي الملاحظة ومستمعين جيدين لنستوعب كل ما يعاني منه الأبناء لتفهم مشاعرهم وأحاسيسهم غير مستخفّين بها، حتى نظل موضع ثقتهم ونكون أوّل من يلجأ إليه الأبناء وليس آخر من يعلم بمعاناتهم.

٤٤٪ من الأبناء يبقى في المنزل لفترات طويلة. هذه النسبة عالية وسلبية جداً والسؤال الأهم: كيف يقضي الأبناء الوقت في المنزل؟ هذا الحصر المنزلي إذا لم يستغل فيما هو مفيد يكون من أهم الأسباب التي تؤدي إلى مشاغبة الأبناء وعدوانيتهم ونزاعاتهم في المنزل. هناك نشاطات عديدة يمكن أن يزاولها الأبناء في المنزل وتكون متنفساً لانفعالاتهم وطاقاتهم الفكرية والجسدية (رأس الكسلان معملٌ للشيطان)، وعلى الآباء مسؤولية كبيرة لملء كل أوقات الفراغ بنشاطات جيّدة وهوايات مفيدة. أكثر الأبناء الذين يعاشرون أصدقاء السوء هم أبناء اتسعت أوقاتهم ولم يعرفوا كيف يمضونها.

٩٢٪ من الأبناء صرّح بأن الآباء لا يحتقرون المعلم في المدرسة، هذه النسبة ممتازة فالاحترام المطلق للمعلم واجب على الأبناء والآباء أيضاً. لأن المعلم مسؤول عن تعليم الأبناء، حتى لا يتجرأ الابن ويتخطى حدود اللياقة والأخلاق.

أيضاً إذا كان هنالك مشكل ما، وإذا تعاونّا مع المعلم بهدوء وروية نلاحظ

أن المدرس لديه ما يقوله وقد تتغير النظرة إلى الأمور كثيراً إذا أخذنا برأيه. صحيح أن المعلم يقع عليه عبء كبير في توجيه الأبناء، لكن الآباء الذين يرمون بعبء تربية الأبناء على الأستاذ هم مخطئون جداً. هؤلاء الآباء يتهربون من واجبهم. التربية تبدأ في المنزل، ترسيخ الأخلاق والقيم تبدأ في المنزل، المعلم يساند ويسدّ ثغرة ما لكن الأساس يوضع في المنزل.

٣١٪ من الأبناء صرّح بأنه يشاهد التلفاز متى يحلو له، هذه النسبة تدعو إلى القلق خاصة بالنسبة إلى الأعمار التي شملتها الدراسة. هناك لغط كبير حول تأثير التلفاز السلبي على الروابط الاجتماعية وزيادة العنف، خاصة عند الأبناء، فكيف نترك ثلث الأبناء يشاهدون التلفاز متى يحلو لهم؟ ليس علينا أن نضع نظاماً للجلوس أمام التلفاز فحسب، بل ومراقبة ماذا يشاهد الأبناء. هذه السن لا زالت حساسة وقد يتأثر صاحبها بكل أمر يراه، وهو أمر مبكّر أن يُترك الأبناء أن يشاهدوا ما يحلو لهم ومتى يحلو لهم.

٩٧٪ من الأبناء صرّح بأن الآباء لا يساعدونهم في تحصيل علومهم. هذه النسبة عالية جداً، ومعظم الأبناء يحتاجون حتى سن الثالثة عشرة على أقل تقدير إلى مساعدة عملية أو مراقبة في إتمام فروضهم ودروسهم، هذا أقل ما نقدم للأبناء إذا أردنا لهم النجاح الأكاديمي. والأمر الخطير الذي أحبّ أن أشير إليه أن نسبة الآباء الذين لا يساعدون أبناءهم في تحصيل دروسهم كانت مرتفعة في الصفوف الابتدائية، يعني أن الأبناء ما بين السبع والعشر سنوات يدرسون بمفردهم.

هذا الأمر غير مقبول إلاّ إذا كان الابن فعلاً يعتمد على نفسه، وعلاماته جيدة جداً، وعلى أحد الآباء أن يضحي ويجلس مع الأبناء خلال فترة الدراسة طوال بعد الظهر.

هذه كانت أهم نتائج تصريحات الأبناء المختصة بالسلوكيات بالمنزل، وسننتقل الآن إلى نتائج تصريحات الأبناء بالنسبة إلى المدرسين.

٥٩٪ من الأبناء صرّح بأنه يستطيع أن يُطلع المعلم على مشاكله، هذه النسبة كانت مفاجئة خاصة بأن وقت المعلم محدود وعليه واجبات كثيرة.

٤٢٪ من الأبناء صرّح بأنه يسمع الكلام البذيئ في ملعب المدرسة، وهذه

أيضاً نسبة عالية ومقلقة ومن الضروري أن نعمل جاهدين آباء ومعلمين ومدراء لوضع حد لهذه الظاهرة.

١٥٪ من الأبناء صرّح بأنه يحب المشاغبة في الصف لإثارة غضب المعلم، هذه النسبة مقبولة وتؤكد بأن معظم المشاغبة في الصف هي لأسباب أخرى غير سبب إغضاب المعلّم.

بالمقابل ذكر ١٢٪ من الأبناء بأنه يشاغب لأنه لا يفهم الدرس، أيضاً هذه نسبة إيجابية وتعني أن المدرسين يقومون بشرح الدروس جيداً.

هذه النتائج تشجع المعلمين وتدفعهم إلى البحث عن أسباب مشاغبة الأبناء بغضّ النظر عن أنهم يريدون إغضابهم أو لأنهم لا يشرحون الدرس جيداً. أسباب أخرى مثل ملل التلاميذ أو بُعد المادة عن واقع التلميذ، أو حتى عدم المشاركة.

٧٤٪ من الأبناء صرّح بأن المعلمين يثنون عليهم عندما ينجزون فروضهم، هذه النسبة جيدة جداً ولها دلالتين: أن الطلاب يدركون متى يستعمل المعلمون هذا الأسلوب الحميد ولا ينكرون ذلك، أن المعلّمين لا يستعملونه ١٠٠٪.

وهذا يوضح النسبة المتبقية أي الـ ٢٥٪ من الطلاب الذين لا يشعرون بهذا الثناء والذين يجب أن يعاملوا بهذا الأسلوب. دعونا نضيف بأن بعض المعلمين وفي بعض الأحيان عندما ينزعجون من طلاب مشاغبين أو عنيفين لا يثنون على الطالب عندما ينجز عملاً جيداً. غير أن العكس صحيح فإذا انتبه المدرّس إلى تلميذ عنيف أو مشاغب عندما ينجز عملاً جيداً قد تكون البداية لاستيعاب الطالب وتؤدي إلى التخفيف من مشاغبته أو عنفه.

٨٤٪ من الأبناء صرّح بأن المعلمين يشرحون الدرس جيداً. هنيئاً للمعلمين بهذه النسبة الجيدة غير أن هذه النسبة تنخفض نوعاً ما في صفوف الثالث والرابع المتوسّط.

٧٦٪ من الأبناء صرّح بأنه يطيع المعلم أو المعلمة فيما يطلب، جيدّ جداً. هذه النسبة كانت أعلى حيث وصلت إلى ٩٠٪ في الصفوف الابتدائية. أما بالنسبة للطلاب الباقين أي ٢٤٪ فسبب عدم إطاعتهم قد يكون واحد من اثنين: لأن المعلم لا يتابع ما يطلب من الطالب مما يحدث تصوراً فوضويًا عند الطلاب

الذين يحبون انتهاز الفرص فيتعلمون ألاّ يطيعوا الأوامر، أو لأن المعلم يكلفهم بما يفوق طاقاتهم.

٥٣٪ من الأبناء صرّح بأن المعلمين يغضبون لأتفه الأسباب، هذه النسبة بالتأكيد سلبية جداً وتدعو كل المعلمين أن يتحكّموا بانفعالاتهم أكثر.

٥٠٪ من الأبناء صرّح بأنه يحب أن يصبح مثل المعلم عندما يكبر، أيضاً نسبة جيدة. دعونا نضيف بأن صفوف الثالث المتوسط والرابع المتوسط كانت نسبة تمثلهم بقدوة من الآباء أو المعلمين متدنية، وهذا أمر مقلق نوعاً ما لأن الطالب الذي لا يرى قدوة بالآباء أو في معلميه فبمن يراها يا ترى؟ وبمن سيقتدي؟ أعمار هؤلاء الطلاب تدل على أنهم دخلوا مرحلة المراهقة الحرجة أي الوقت الذي يبحثون فيه هم أنفسهم على هويتهم الخاصة، فإذا لم توجد قدوة صالحة بجانبهم قد يبحث الأبناء عن قدوة غير مرضية وينجذبون إلى قيم لا نرضى عنها. تحدثنا كثيراً عن القدوة الصالحة وندعو كل الآباء والمربين بأن يتمثلوا بالقدوة المثلى أي شخص الرسول ﷺ، حتى يتمثل الأبناء بهم.

أخيراً بنتيجة هذه الدراسة هناك نسبة كبيرة من الأبناء لم يتعلموا مبدأ التعاون مع الآخرين كما لم يتعلموا كيفية الخسارة والربح. هذه مسؤولية أخرى تقع على عاتق الآباء والمعلمين معاً للتخطيط وتدريب الأبناء عليها والتواصل الدائم بين بعضهم البعض لزرع هذه الفضائل في نفوس أبنائهم.

كانت هذه أهم النتائج لهذه الدراسة الميدانية التي أتمنى أن تكون قد ألقت الضوء على بعض السلوكيات والمهارات التي تساعد في الأسلوب التربوي تجاه الأبناء.

نشاطات منزلية

في هذا الفصل سنعطي فكرة عن بعض النشاطات التي يمكن أن نزوالها مع الأبناء.

القراءة

أوّل نشاط وأهم نشاط هو القراءة. نبدأ بالقراءة للطفل منذ السنة الأولى من عمره. نقرأ له بدايةً في كتب مصنوعة من قماش نتوقف عند كل صورة ليلاحظ تفاصيل الصورة وألوانها. نتدرج بالوقت، حتى يصبح وقت القراءة نصف ساعة في اليوم وبداية الأمر من المستحب أن يكون الطفل في حضن الأم أو المربي الذي يقرأ القصة. أعرف أمهات كثيرات يرددن: «أحضرت له قصص ولكنه لم يطالع أياً منها» وهذا أمرٌ أكيد لأن الطفل لن يهتم بالقراءة من تلقاء نفسه. الطفل يحتاج لمن يقرأ له لمن يرغبه فيها حتى يتعود القراءة قبل الخلود للنوم. ومن الضروري التنويع بمواضيع القراءة من قصص خرافية وخيالية وعلمية بدون أن ننسى السيرة النبوية الشريفة وقصص الأنبياء والبطولات التاريخية القراءة عالم ساحر، وقد يتعلّم أولادنا من خلاله أموراً كثيرة. ومن خلال القراءة يمكننا أن نعرّفهم على كل القيم والمبادىء التي نحب أن يتعرّفوا عليها: النظام المحافظة على البيئة، التعاون، المحبة، الشهامة، الشجاعة، بر الوالدين. أدب الأطفال واسع جداً، وهناك العديد من الأدباء يؤلفون قصصاً رائعة تساعد الطفل على أن يطّلع على كل الفضائل بأسلوب هادف ومبسّط. يجب عدم حرمان الطفل من هذه المتعة وعندما يكبر الطفل من المستحب اصطحابه إلى مكتبة مرة كل أسبوع إن أمكن وممارسة نشاط القراءة معاً. بعد فترة سيرغب في الذهاب إلى المكتبة بمفرده أو مع بعض الأصدقاء. المكتبة مكان رائع لاصطحاب الأطفال ونشاط مفيد للمزاولة.

إذا سمحت الميزانية شجعي طفلك في تكوين مكتبة خاصة به، وكيف يحافظ على الكتاب بحالة جيدة، وخصصي مكان لوضع الكتب.

نشاط آخر يحبّ كل الأبناء أن يمارسوه هو لعبة «بيت بيوت» هذه اللعبة تساعد الأطفال على أن يتقمّصوا أدوار الكبار ويقلدوا الـ الماما والبابا والزوار بالجلسة والحركات، وحتى بالضيافة. هذه الفكرة قد تتحول إلى لعبة مدرسة، يعني أن يقوموا بتمثيل أدوار المدير والمدرسة والتلاميذ، وقد يلعبوا لعبة «مطعم». من فترة إلى أخرى شجعي الأطفال، حتى يلعبوا واقعاً مقتبساً من الحياة اليومية وإذا شاركهم أحد من الكبار ستكون اللعبة مسلّية أكثر ومفيدة أكثر. إذا لعبوا مثلاً لعبة مطعم، بشرشف قديم والقليل من أواني المطبخ قد يصممون مطعماً ويتعلمون أصول الجلوس وطلب الطعام واستقصاء الأسعار ودفع الفاتورة. شجعيهم على تبادل الأدوار؛ قد يلعبون مدرسة، حصن حربي أو مزرعة حيوانات، بالقليل من الورق والأقلام وأغراض مهملة في البيت يمكننا أن نخترع أفكاراً لنشاطات كثيرة، هذا النشاط يدفع الأطفال إلى أن يعكسوا مشاهداتهم اليومية التي من خلالها يمكننا أن نعرف كيف يفكرون؟ فنساعد على تصحيحها باكراً، أو قد يكون هذا النشاط نوعاً من التدريب، حتى يتعلّموا كيف يتصرفون في هذه الأماكن عندما يكبرون.

نوّعوا الأفكار. التنويع يساعد الأطفال على ألاّ يملّوا بسرعة ومشاركة شخص كبير ضرورية ومفيدة بادىء الأمر.

الزراعـة

من النشاطات التي قد تشدّ انتباه بعض الأطفال هي الزراعة، وعاء صغير مع القليل من التراب وبذور لورد أو نبات، أو حتى فاكهة تعلم الطفل أن يزرعها ويهتم بها ويراقب نموّها لنشاط جميل ومفيد، خاصّة إذا تعلّم أن كل نبتة عندما تكبر تعطي الأوكسجين لأربعة أشخاص. هكذا يتعلم أهمية الزرع الأخضر ويتعلم أن يحافظ عليه وإذا تزامن هذا النشاط مع قراءة كتب مصورة عن الزرع أو التربة ستكون هواية مفيدة.

الكمبيوتر

ألعاب الكومبيوتر التعليمية صارت في متناول اليد ولكل الأعمار لكن علينا

أن نعرف كيف نختار البرامج التي تلائم عمر الطفل. هناك برامج لكل المهارات الحسابية، العلمية: فيزياء، كيمياء، علوم أحياء، برامج قراءة وإملاء لكل المهارات، ولا أعرف لماذا لا يشتري الآباء إلاّ الألعاب الحربية. الطفل لا يعرف ما يوجد من ألعاب، الكبار يعرفون، فإذا أحسن الكبار اختيار اللعبة أو البرنامج وجلسوا مع الطفل مرة أو مرتين وعرّفوه على أهمية البرنامج والمهارة التي قد يتعلّمها سيحب البرامج التعليمية. هذا النشاط مهم جداً للأطفال الذين يعانون من بطء في التعلّم. هناك برامج تعليمية منوّعة على الكومبيوتر من الضروري أن يستفيد منها الأبناء.

التصنيف والمطابقة

نشاط آخر مفيد يمكن أن نمارسه في البيت وبأدوات بين أيدينا هو التصنيف والمطابقة. عرفي طفلك كيف توضع الأزرار مع بعضها البعض، والخيطان تجمع على حدة، أواني المطبخ الشوك والملاعق، عرفيه ما هو التشابه والاختلاف في أدوات المنزل (الطاولة والكرسي مثلاً لا تتشابهان لكن لكل منهما أربعة أرجل). جمّعي ثمانية أو عشرة أغراض واطلبي منه أن يلتقط المتشابه مع بعضه البعض. وهذه العملية قد تتم أيضاً بالمكعّبات، كل حجم على حدة، الكبير مع الكبير والصغير مع الصغير، أو حتى كل لون على حدة، ويمكن وضع السيارات المطابقة مع بعضها البعض سواء كان بالحجم أو باللون، أو حتى بالاسم. هذا النشاط مفيد جداً وينمّي القدرة على التركيز والانتباه عند الأطفال منذ الصغر.

الـدمى

من النشاطات الجميلة أيضاً والتي تطلق العنان لخيال الطفل وتساعد الآباء على اكتشاف الانفعالات الداخلية أو الأفكار الدفينة عند الأبناء هي الدمى المتحركة. رأس الدمى الذي يوضع في اليد ويستطيع الإنسان أن يحركه كيف يشاء نشاط جميل جداً يتشارك فيه الكبار مع الأطفال. دميتان: واحدة بيد الطفل والأخرى بيد الأم، أو الأب على شكل حيوان، أو حتى رأس إنسان يساعد على إنشاء حوار لأي قصة أو حكاية، هذا النشاط يسمح لكثير من الأطفال أن يطلقوا العنان لمشاعرهم ويعبروا عنها وبهذه الطريقة يمكن أن نتعرف على انفعالاتهم الدفينة. أي شكل محبب للأطفال:(تويتي) أو (تدي بير) قد يساعد كثيراً في

تخفيف قلق أو معالجة أنواع المخاوف عند الأطفال.

يجب أن لا ننسى المعجون وأدوات النجارة والرسم، كلها أفكار لعدد من النشاطات التي قد تنمّي مواهب الأطفال وتشغلهم.

الذهاب إلى المتجر

أهم النشاطات التي تثير الأطفال ويحبّون القيام بها مع الآباء هي الذهاب إلى المتجر Super market. ولكي نجعل التسوّق متعة مع الأبناء اتبعوا الخطوات التالية، هذه الخطوات تدرّب الأبناء على المشاركة والإحساس بالمسؤولية والاكتفاء، كما أنها تساعد على تجنب كَم من الإحراج أمام الناس:

- بدايةً أخبري طفلك بأنكم ستذهبون إلى المتجر.
- أطلبي منه أن يجلس إلى جانبك وأنت تحضرين لائحة بالحاجيات الضرورية.
- أخبريه بأن هذه اللائحة هي لشراء حاجيات المنزل الضرورية، لكن يمكنه أن يضيف طلباً أو طلبين على اللائحة. أخبريه أننا لا نقدر أن نشتري أكثر من المدوّن في اللائحة.
- أسمعيه أنه ولد هادىء وأنك سعيدة جداً أنه سيذهب معك إلى المتجر.
- ردّدي أمامه أن وضع لائحة بالمشتريات مهم جداً، حتى لا ننسى أيّ غرض وأيضاً، حتى لا نشتري حاجيات لسنا بحاجة إليها (وبذلك يتعلّم الأبناء أول خطوات التخطيط المسبق).
- في المتجر، إذا كان ولدك بعمر يطال فيه الحاجيات ويضعها بالعربة الخاصة اطلبي منه القيام بذلك، اقرأي اسم الغرض بصوت مسموع واطلبي منه أن يتناوله، حاولي أن تلتزمي باللائحة، إلاّ إذا كان هناك غرض مهم جداً قولي لطفلك: «نسيت أن أكتب هذا الغرض لكن من الضروري أن أشتريه»، ولا تتجاوزي الأغراض الموضوعة في اللائحة خاصة حاجيات غير ضرورية مثل الحلوى والألعاب غير المخطّط لها وإلاّ يطمع الطفل فيتطلب ولا يعرف حدوده.

هذه الخطوات تخفف من معاناة كثير من الآباء، خاصّة إذا لم يكن عند أولادهم رادع سلوكي بالطلبات والبكاء.

بعد الانتهاء من زيارة المتجر حاوري طفلك عن انطباعه، ما الذي أعجبه وما الذي لم يعجبه خلال هذا النشاط، استمعي إليه جيداً وإذا كان هادئاً وساعدك أخبريه أنت بدورك أنك كنت سعيدة لأنه كان بصحبتك وإنك تتمنين أن تصطحبيه مرات عديدة.

هذه الخطوات يمكن أن تطبق على أي زيارة قد نقوم فيها مع الأبناء.

الحديث المسبق مع بعض التوجيهات اللطيفة بأسلوب هادىء مفيد جداً، ردّدي مثلاً أمام طفلك: «أنا أكيدة أن هذا سيسعدك، إن شاء الله سنقوم خلاله بأعمال عديدة» واذكري ما هي هذه الأعمال.

حاوري طفلك عن نوع الأعمال التي يمكن أن تنجزوها معاً حضريه مسبقاً، وأدخلي الحماس إلى قلبه وحاولي أن توجهي انتباهه إلى الأمور التي تحبين أن يلاحظها. استعملي هذه الخطوات لأية زيارة، زيارة مكتبة، مكان ألعاب، حديقة عامة، مشتل زراعي، مكتب بريد، حديقة حيوانات، محل لبيع الحيوانات. خاطبي طفلك، حدثيه بكل ما يجول في خاطرك وبكل ما يلفت الانتباه واطلبي منه أن يخبرك هو بما يلاحظ ويجول في خاطره. النزهة يجب أن تكون نشاطاً مشتركاً.

وسعوا النشاطات وقوموا بزيارات ميدانية لمصنع تعبئة المياه، أو مصانع ألبان أو مصانع نسيج وحلوى، حدثي طفلك بكل التفاصيل ومن ثم اطلبي منه أن يخبرك هو عن انطباعاته وماذا تعلّم من هذه الزيارات.

أفكار النشاطات والألعاب لا تنتهي، لكن من الضروري أن نحسن الاختيار وأن يكون لدينا الصبر لذلك وأن نختار الجيد والمفيد، بعض الآباء يستسهل شراء لعبة كبيرة الحجم غالية الثمن لا يكون فيها أية فائدة.

بعض الوقت والتأني يجعلنا نحسن اختيار لعبة لنشاط مفيد ويوفر مبلغاً كبيراً من المال.

القسم الخامس: اضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز

الفصل ١: تعريف اضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز

الفصل ٢: الذكاء المتعدد

الفصل ٣: مهارات العناية باضطراب كثرة الحركة وقلة التركيز

الإحساس بالعجز

تانيب أو توجيه

دافع سلوك الأبناء

رسائل إيجابية للحوار

تقدير الذات

حوار الذات

ترشيد الحركة

أفضل أوقات الإنجاز

أسلوب التعليمات

البحث عن ماهو ممتع

التغذية

التلفاز

المثيرات

نشاط تربوي هادف

الألوان

التخيلات وتقنية الاسترخاء

المهارات الاجتماعية

عمل منتج

الحياة العملية

قضاء وقت مع الأبناء

لقاءات عائلية

كلمة إلى الآباء

تعريف اضطراب
كثرة الحركة وقلة التركيز

تعرف اضطرابات قلة التركيز عند الأطفال بأنها اضطرابات في الجهاز العصبي بسبب عوامل وراثية على الأرجح. مؤخراً أصبحت نسبة الأطفال الذين شخصت لديهم إصابات اضطرابات قلة التركيز بنسبة ١٥ ـ ٢٠٪ حسب الإحصاءات الغربية. هذه النسبة في تزايد مستمر. هذه الاضطرابات تصيب الذكور أكثر من الإناث. لكن مؤخراً تضاعف عدد الإناث اللواتي يصبن بهذه الاضطرابات.

واضطرابات قلة التركيز تمتاز بثلاث خصائص. أولاً كثرة الحركة مثل التململ بعصبية، حركة متواصلة، عدم جلوس في مكان واحد، ركض، تسلق، كأن يقف على الكرسي أو الكنبة أكثر مما يقعد عليها. الخاصية الثانية اندفاع وتهوّر Impulsivity ، كأن يقاطع بأجوبة فجائية من دون تفكير، لديه قلة صبر، غير منضبط ولا يستطيع انتظار دوره. والخاصية الثالثة قلة تركيز، نسيان غير منظم، يفقد الأشياء، وأكثر أخطائه ناتجة عن عدم انتباه. حالياً يقسم الأطفال المصابون بهذه الاضطرابات إلى ثلاث مجموعات، مجموعة تعرف بأنها كثيرة الحركة مع اندفاع وتهوّر، مجموعة تمتاز بقلة التركيز ومجموعة أخيرة تجمع كل هذه الخصائص من كثرة حركة وتهوّر وقلة تركيز. بالنسبة لهذا الاضطراب لا يوجد فحص مخبري للتشخيص الدقيق، لكن التشخيص يتم بمقابلات مع الوالدين، مع الطفل ومع المعلمين. كما يشمل القيام بفحص سريري شامل وقياس تقديري للأفعال والإنجازات المتعلقة بالطفل. المقابلات تستغرق بعض

الوقت، وحتى الآن يعتمد أغلب المشخصين على مقياس تقديري مستوحى من الغرب.

كيف نشخص هذا الاضطراب؟

نستعمل مقياس تقدير السلوك لكن من الواضح بأن «مقياس تقدير السلوك» الذي على أساسه نشخص اضطرابات قلة التركيز يعتمد على رأي الأهل والأساتذة الذين يقدِّرون سلوكيات الطفل ولا يعتمدون على تشخيص محدد، وهذا التقدير يختلف ما بين نظرة الأستاذ ونظرة الأهل وما بين نظرة مجتمع ومجتمع آخر.

بعض الباحثين الذين لاحظوا صعوبة تشخيص اضطراب قلة التركيز عبّروا عن رأيهم بأن لا وجود لهذا الاضطراب بهذا المعنى، وعليه يقترح هؤلاء الباحثون أساليب حديثة لتوضيح ظاهرة أطفال قليلي التركيز وكثيري الحركة. منهم من فسّر بأن سلوكيات هؤلاء الأطفال لا تخضع للقوانين، خاصة قوانين موضوعة من قبل الكبار ولا يشعرون بالكثير من المسؤولية لا إيجابية ولا سلبية تجاه القوانين الموضوعة سلفاً. هم على سبيل المثال لا يتعاطون بسلبية مع تعبير (إذا تركت مقعدك ستعاقب خلال الفرصة) ولا بإيجابية (إذا لازمت مقعدك ستكافأ في نهاية اليوم) بعبارة أخرى، أطفال بأعراض قلة التركيز لن يخوضوا اللعبة الاجتماعية بحسب قوانين الكبار لا أهل ولا أساتذة.

كيف نعالج هذا الاضطراب؟ حتى الآن لا يوجد علاج طبي فعّال لشفاء هذا الاضطراب، هنالك بعض الأدوية التي لها بعض التأثير الإيجابي على بعض الأطفال لكنها بالمقابل لم تكن فعّالة مع أطفال آخرين، وكان لها بعض الآثار السلبية.

النسبة الكبيرة من الأطفال تستفيد من برامج تعديل السلوك، كما يجب تدريب الوالدين على أساليب تربوية للتعاطي مع هؤلاء الأبناء، وأحب أن أضيف بأن هؤلاء الأطفال ينالون الكثير من وقت الوالدين والكثير من أعصابهما خاصّة الأمهات. أيضاً هؤلاء الأطفال يستفيدون من تعديل الأجواء الدراسية أو الالتحاق بمدرسة خاصة تستطيع التعامل مع هذه الحالات. وأخيراً يستفيد الأطفال والآباء على حدٍ سواء من استشارات تربوية نفسية. هذه الخطوات مع

بعضها البعض لها فعالية كبيرة في تكيُّف الأطفال مع الظروف المحيطة، الحد من حركتهم الزائدة وقلة تركيزهم ودفعهم إلى إنتاجية أفضل.

اضطراب قلة التركيز لا أسباب واضحة له، لكن كما وضحنا يتجه التفكير العام بأن هنالك بعض الخلل في الكيمياء الحيوية Biochemical في منطقة الدماغ المسؤولة عن الانتباه والتخطيط والنشاط الحركي.

يعاني الأطفال المصابون باضطراب قلة التركيز من مشاكل دراسية وتدني القيمة الذاتية، عدم القدرة على التواصل الإيجابي مع الأقران ويواجهون متاعب من عدم اتباع القوانين العامة في المنزل والمدرسة، الأمر الذي يسبب نزاعاً مع الأهل خاصّة والمدرسين عامة.

هؤلاء الأطفال عندهم مشاكل تعليمية كثيرة، مشاكل سلوكية من عدوانية أو انطوائية، وأيضاً بعض الاضطرابات بالمزاج من حالات قلق إلى حالات اكتئاب وبينما تختفي معظم العوارض من عدد كبير من الأطفال عند البلوغ إلاّ أنها قد تشكل مشاكل مدى الحياة للبعض الآخر وبنسبة لا بأس بها.

وفي هذا المضمار هنالك إضافة تجدر الإشارة إليها، أن الأطفال الذين لا تهدأ لهم حركة معروفون منذ أيام جدودنا. وكل عائلة تقريباً فيها طفل أو أكثر كثير الحركة. هذا المفهوم تطور إلى أن أصبح اضطراباً مسجلاً كمرض يشخص ومعترف به عالمياً وعلى مراحل عديدة ومن بداية القرن الماضي في سنة ١٩٠٢ تقريباً. بدايةً كان يربط مع الأذى أو الضرر الذي يتعرّض إليه الدماغ بأسبابه العديدة إن كان أثناء الحمل أو الولادة أو التعرّض لأي حادث أو صدمة تصيب الدماغ بالطفولة. بعد ذلك تدرج التشخيص ليصبح اضطراب قلة تركيز. والآن أصبح يعرف كاضطراب قلة التركيز مع الحركة الزائدة (ADHD).

هكذا نرى أن تدرج هذا الاضطراب لم يأخذ المسار الذي اتخذته أمراض أخرى مثل شلل الأطفال أو أمراض السكري من اكتشافات مخبرية. كل هذا التطور كان بالاسم من أطفال موجودين لا يهدأون بسبب عدم انضباط أو غياب الحركة أو أذى للدماغ، حتى أصبح اضطراب لقلة التركيز وكثرة الحركة يشخص في العيادات.

* طلب من أحد المربين المشاركة في منظمة تربوية، لمساعدة الأساتذة

على استعمال الفنون ضمن صفوفهم وكان المشاركون يجتمعون في مستودع كبير. تطوع عدة أطفال من ذوي الدخل المحدود ليساعدوا في الأعمال الروتينية، هذا المربي لاحظ طفلاً اسمه (سامي) في التاسعة من العمر ممتلئاً نشاطاً وحيوية وكانت مساعدة سامي فعالة وقيّمة بعدة أمور. ومن أهم الأعمال التي ساند فيها سامي كانت الذهاب مع مرشد حول المستودع لالتقاط بعض المواد لتستعمل من قبل المعلمين. هذا الطفل كان ذا قيمة فعّالة في كل المشروع.

بعد عدة أشهر شارك هذا المربي في إنشاء غرفة لمساعدة أطفال ذوي حاجات خاصة لدعمهم من معوّقات تعليم يعانون منها، وفي خلال إحدى الزيارات وجد المربي الطفل سامي الذي كان ذا قيمة كبيرة في المشروع، وجده مشكلة كبيرة في الصف. كان كثير الحركة يحوم حول نفسه وحول الطلاب الآخرين، يتكلم باندفاع، بدون استئذان، باختصار سامي حوّل حياة المعلمة إلى بؤس. داخل جدران الصف سامي قد يمثل أي شيء لكنه أبداً لم يمثل دور تلميذ فعال ذي قيمة. تصرفات سامي كانت تشير طبعاً إلى أنه مصاب باضطراب قلة تركيز وكثرة حركة. فكيف يمكننا أن نفسر هذه المفارقة في تصرفات هذا الطفل أثناء المشروع وتصرفاته ضمن الصف؟ كيف كان فعالاً في موقع وغير ذي قيمة في موقع آخر؟.

بدايةً هذا الوصف ينطبق على عدة أطفال مشخصين باضطراب قلة التركيز وكثرة الحركة. معظم هؤلاء الأطفال لا يظهرون أعراض هذا الاضطراب إذا كانوا يمارسون نشاطات من اختيارهم حتى ضمن الصف. هؤلاء الأطفال ينجزون أعمالاً كثيرة إذا وضع لهم سلم ثواب مناسب بعيداً عن العقاب. كما أن هؤلاء الأطفال يتفاعلون جيداً بنشاطات جديدة تثير اهتمامهم، وأخيراً، والفكرة الأهم على الإطلاق، نصف هؤلاء الأطفال يتخلصون من هذا الاضطراب عند البلوغ.

* عَقَّبَ مربّ آخر أنه عندما حضر مؤتمراً وطنياً عن هذه الاضطرابات سمع خبراء تربويين يشرحون هذا الاضطراب للأطفال موضحين: «دماغكم يشبه طائرة نفاثة كبيرة، تستطيع أن تحمل حمولة كاملة من الركاب والشحن كما أنها تمتلك كل مستلزمات الطائرة النفاثة، إلاّ أن هنالك أعطال بسيطة في ركن الطيار».

هذا التشبيه المبسّط يبين أن الإنسان كائن معقّد لكنه منظم وليس علينا إلاّ أن نجد الخلل الذي علينا معالجته. هذا التشبيه أفضل بكثير من القول بأن

اضطراب قلة التركيز هو مرض أو إعاقة. كمٌّ كبيرٌ من الأبناء والوالدين، لكن من الأبناء خاصة وهنت همتهم عندما عرفوا أنهم مصابون باضطراب قلة التركيز وتسلّحوا بالتشخيص، حتى ينكفئوا ولا يتقدموا، لا بدراستهم ولا بنموهم الاجتماعي. للطفل طاقات كثيرة أخرى وخصائص وسمات وهبات صحية قد تساعده، حتى يتخطى هذا الخلل الذي يؤثر على حركته وقلة انتباهه.

نكرر أن التشخيصات مبنية على آراء الباحثين وآراء المحيطين وليس هناك تشخيص مخبري واحد لتحديد هذه الاضطرابات بما لا يقبل الشك.

الذكاء المتعدد

كم واحد منا يعرف أن (أينشتاين) صاحب نظرية النسبية كان طفلاً يعاني من مشاكل سلوكية وكثرة حركة؟ من منا يعرف أن أديسون مكتشف الكهرباء كان يعاني من اضطراب قلة التركيز؟ لائحة المتفوقين وأصحاب الإنجازات الكبيرة الذين يعانون أساساً من مشاكل سلوكية مثل اضطراب قلة تركيز وصعوبة بالتعلم كبيرة وفيها أسماء تفاجئُنا. المهم أن هؤلاء الأطفال أصبحوا منتجين وبارزين لأن مربٍ رائد آمن بأن لديهم قدرات فردية يجب أن تبرز، وتعامل معهم على هذا الأساس. حفّز قدراتهم، غيّر من الأسلوب التربوي التعليمي وساعدهم على أن يصلوا ويتفوّقوا.

لكل فرد، لكل طفل قدرة خاصة. كل واحد منا لديه ما يميّزه، شيء خاص به، المهم أن نعرف ما هي قدراتنا وميزاتنا والمهم أن نعمل على إبرازها. الأسلوب التعليمي الحالي جيد ويساعد النسبة الكبيرة من الأبناء على تحصيل العلم لكن يبقى نسبة خمسة عشر إلى عشرين بالمئة من الأطفال تتطلب أسلوباً تعليمياً مغايراً عن الأسلوب التقليدي، لذا من الضروري أن نتعرف إليه. فيما يلي سوف نتعرف إلى نظرية الذكاء المتعدد للعالم غاردنر. هذه النظرية جاءت بعد سنين عديدة من حصر مفهوم الذكاء بمقياس واحد، أي بمستوى الذكاء الرقمي.

بدايةً القرن الماضي حصر النظام التعليمي تعريف الذكاء بمقياس بينيه أو مستوى الذكاء I Q وهذا كان يعني أنه فقط الأفراد الذين يحصلون على مستوى ذكاء ٨٠ ـ ١١٠ هم الأفراد الذين يقدرون أن يتعلّموا وأن الأطفال ما دون نسبة ٨٠ أطفال معوَّقون ولا يقدرون على التعلم، وطبعاً الأفراد الذين يحصلون على نسبة أعلى من ١١٠ هم المتفوقون والعباقرة. استمر هذا التفكير إلى بداية ١٩٦٠ عندما أخذ العلماء يشككون بأحادية هذه النظرية لأن معظمهم اكتشف عدداً كبيراً

من الأطفال لا ينطبق عليهم مقياس I Q تعلموا وبرزوا، لهذا أخذ العلماء البحث عن تفسيرات أخرى. فكيف يمكن للأفراد عامة والأطفال خاصة أن يتعلموا ويبرزوا؟ من هنا أهمية نظرية الذكاء المتعدد. غاردنر نشر أبحاثه الخاصة في كتاب (Frames of mind) (أطر العقل) وتحدى فيه نظرية الاعتقاد بأن الأفراد يولدون بنسبة ذكاء محدد ونادى بالمقابل بسبع أطر أو وسائل لإظهار براعة الفرد للتكيف. غاردنر وسع الإدراك بأن الذكاء أو إظهار البراعة والتكيف لا يكون بالضرورة فقط عن طريق القراءة والكتابة، وقد يكون التعلم وإظهار القدرات والبراعة بأساليب أخرى. فما هي هذه الأطر وما هو الذكاء المتعدد الذي يتحدث عنه غاردنر؟

١ ـ الذكاء اللغوي. ذكاء الكلمات. فالفرد أو الطفل الذي يتمتع بذكاء لغوي يحب القراءة، يكتب بانسياب، يحفظ ويروي قصصاً بأسلوب مشوق، ويستطيع أن يحفظ التواريخ والأحداث بدقة كبيرة. هذا الطفل يحتاج إلى كتب، كما يحتاج إلى الاستماع إلى شرائط سمعية (كاسيت)، إلى حضور حوارات، مناقشات، ندوات ثقافية، ويحتاج أيضاً إلى أدوات كتابة، كما يبرع في الكتابة عامة خاصة كتابة المذكرات.

٢ ـ الذكاء المنطقي الحسابي أي ذكاء الإدراك والتفكير والطفل الذي يتمتع بذكاء الإدراك والتفكير، يظهر حباً للرياضيات والعلوم، يستطيع معالجة المسائل الحسابية بيسر وسهولة، يتقن ألعاب الفكر والأحجية وينجذب للأشكال الهندسية. هذا الطفل يتعلم بواسطة المسائل واكتشاف منطق الأحداث، يحتاج إلى عدة مخبرية أو أدوات علمية، كما يحتاج إلى مثيرات حسابية. يستفيد من زيارة متاحف للعلوم أو متابعة الاكتشافات العلمية.

بالنسبة للاعتقاد السائد في مجتمعنا هذان النمطان من الذكاء، الذكاء اللغوي والذكاء المنطقي الحسابي من أنماط الذكاء المقبولة أكثر من غيرها. يعني إلى الآن كل الآباء الذين لاحظوا هذه الأنماط عند أولادهم يشعرون بالراحة لأن الابن سيكون أمره ميسوراً، سيكون مقبولاً اجتماعياً ولديه ذكاء معترف به اجتماعياً. الأنماط الخمسة المتبقية هي التي لم نعتد عليها وتسبب رفضاً عند الآباء فيرفضون أن يكون لدى أولادهم هذه الأنماط من الذكاء. أتمنى من القراء

أن يتمعنوا في هذه الأنماط لأن نسبة متزايدة من الأبناء قد تتعلم بهذه الوسائل ولا يكون عالة على أحد، تتكيف وتستقل. فلنتابع حديثنا ونتعرف إلى النمط الثالث من الذكاء الذي تحدث عنه غاردنر.

٣ ـ الذكاء المكاني أو الذكاء الفضائي. ذكاء الصور والرسومات والتخيل. هذا الطفل يرسم جيداً، يتذكر التفاصيل المرئية يفكر بواسطة تخيل الأشياء، يعني يستجلب ماذا شاهد ليتذكر. تثيره ألعاب الڤيديو وكل الأمور المرئية. هذا الطفل يستفيد من نشاطات تحوي الرسوم والصور، ألعاب تركيز مثل Lego، أفلام الڤيديو، قصص الصور المتحركة، قصص الرسومات، أو قصص تحوي الكثير من الرسوم، كما يستفيد من شرح الدروس باستعمال أساليب مرئية مثل Slides والـ Transparency وألعاب تعتمد على المخيلة، الأحاجي المتاهات، كما يستفيد من زيارة متاحف الفنون.

٤ ـ ذكاء الحركة الجسدية، ذكاء المهارة الحركية. هذا الطفل يحب أن يعمل بيديه، يستطيع أن يكون رياضياً لامعاً، يحتاج إلى الحركة، حتى وهو يتعلم. عادة هو يستشعر الأمور، حتى الأمور المعنوية يستشعرها جسدياً. هذا الطفل يحتاج إلى التمثيل ليتعلم، إلى لعب الدور، إلى الأدب المسرحي، إلى مواد بنائية، إلى الرياضة، إلى ألعاب جسدية. بالمطلق هو يتعلم بواسطة الحركة واستعمال اليدين.

٥ ـ الذكاء الموسيقي، ذكاء اللحن وانسياب الأصوات، النغمة، الإيقاع. هذا الطفل يحب الاستماع إلى الموسيقى، يملك حباً للإيقاع. غالباً ما يتمتع بصوت حسن ويرغب في العزف على الآلات الموسيقية، هذا الطفل يحتاج إلى الانضمام إلى فرقة موسيقية إنشادية، يحب الاستماع إلى أناشيد موسيقية ويحفظ عن طريق النغم والإيقاع.

٦ ـ ذكاء العلاقات الشخصية، ذكاء المعاملات والعلاقات العامة هذا الطفل اجتماعي جداً. يكون لديه عدد كبير من الأصدقاء يستمتع بالعلاقات الاجتماعية، يظهر تعاطفاً مع الآخرين، يحب التعاون والمشاركة، يحتاج إلى تنمية أواصر الصداقة، إلى ألعاب جماعية وإلى نشاطات جماعية غير فردية، يحب الأنشطة البيئية، يتطوع للاشتراك بالأعمال الخيرية، يشارك بالكشاف

والنوادي يتعلم عن طريق التعاون والمشاركة.

٧ ـ وأخيراً الذكاء الضمني، ذكاء المعرفة الذاتية. هذا الطفل لديه حس جيد لنقاط ضعفه ونقاط قوته، واثق بنفسه، يضع أهدافه المستقبلية بوضوح، لديه القدرة على الاستفادة من خبرات الماضي، والتكيف مع المستقبل. هذا الطفل يحتاج إلى أماكن سرية، الجلوس وحيداً، إلى نشاطات فردية إلى هوايات خاصة وخبرات للاختيار والعمل المستقل.

بعد هذا العرض السريع لهذه الأنماط من الذكاء، من الضروري أن نضيف بأن كل الأفراد يتمتعون بكل هذه الأنماط، كل منا لديه ذكاء متعدد. والاختلاف يكون كيف يعبر كل فرد عن ذكائه، كما يعود الفرق إلى اختلاف الفرص المتاحة لهذا الفرد، حتى يتعلم. ويشعر غاردنر بأن كل طفل ومنذ الصغر يعبر عن نمط الذكاء الذي يتعلم من خلاله مثلاً بعض الأطفال يمضي وقته وهو يضرب العلب والأوعية مظهراً الذكاء الموسيقي بينما يستمتع آخر بالرسم ويؤلف رسمات صغيرة على الكتب مظهراً الذكاء المكاني. وطفل آخر يعمل بيديه طوال الوقت مظهراً الذكاء الحركي. عندما يدخل الطفل إلى المدرسة، يكون التركيز عند أغلب المدارس على الذكاء اللغوي والذكاء المنطقي الحسابي فقط، وهنا تبدأ المشاكل. الأطفال الذين يتعلمون عن طريق الإيقاع أو الحركة أو المكان لا يتقنون التكيف مع هذا الأسلوب ويصنفوا على أنهم غير متقبّلين للتعلم، خاصة الطفل الذي يحب أن يحرك كثيراً والذي يتعلم من خلال استعمال اليدين. فكيف يمكن لهذا الطفل أن يجلس بهدوء ويستمع لقراءة قصة بنبرة صوت رتيبة بدون تمثيل، بدون إيضاحات مرئية؟ كذلك الذي يتعلم بوسيلة المشاركة والتعاون لن يهدأ لشرح مستطيل من قبل المعلم بدون نشاطات مع التلاميذ. فما هو الحل؟ الحل يكون بتنويع الأساليب التعليمية واستعمال وسائل بصرية حركية للشرح. درس العلوم مثلاً ممكن أن يرسم، كما يمكن أن يقام عليه اختبار، أيضاً إضافة إيقاع أو نغم لبعض المعلومات واستعمال الأرقام في سرد الوقائع. هكذا يجد كل تلميذ فرصة ليشارك ويتعلم. المسؤولية كبيرة ومشتركة ما بين البيت والمدرسة للتعرف على أنماط ذكاء الأبناء ومساعدتهم لتنميتها.

مهارات العناية باضطراب قلة التركيز وكثرة الحركة

عرَّفنا سابقاً اضطرابات قلة التركيز وحاولنا أن نبين تعدد وجهات النظر بالنسبة إلى هذه الاضطرابات، خاصة بالنسبة إلى المسببات العائدة لهذا الاضطراب. طبعاً عندما تتعدد النظريات للأسباب تتعدد وجهات النظر بالنسبة للمعالجة. البعض يحفز إعطاء أدوية معينة، البعض الآخر يلجأ إلى أساليب تربوية لمعالجة هذا الاضطراب، سواء وافقنا على الأدوية أم لم نوافق فيجب أن ندعم خطواتنا بالتعاطي مع هؤلاء الذين يعانون من قلة تركيز وتهور وكثرة حركة من خلال عدد من الخطوات التربوية.

سنحاول أن نعدد خطوات ساعدت عدداً من الأهل. خطوة واحدة قد تكون المفتاح لفهم ولدكم أكثر، وقد يحتاج أبناء آخرين إلى أكثر من خطوة، أتمنى من الأهل المعنيين أن يسجلوا هذه الخطوات ويحاولوا تطبيقها تدريجياً.

التغيير في حياة الطفل لا يجوز أن يحدث دفعة واحدة، الأفضل أن نتدرج، وكلما تمرسنا بخطوة وتمكنا منها ندخل خطوة جديدة، هكذا يكون التدخل فاعلاً أكثر، ولا يسبب رفض الأطفال خاصة الأبناء المراهقين. إذا كان الحوار شبه مقطوع ما بين الأم والطفل أو المراهق الذي يعاني من هذه الاضطرابات (وهذا ما يحدث ضمن بعض الأسر) يجب أن يكون إدخال التغيير من قبل إنسان يثق فيه الطفل، كما يجب الحصول على تعاون الطفل، خاصة المراهق لتطبيق هذه الخطوات.

كلما كان التدخل التربوي باكراً كلما كان أفضل. والأهم من كل ذلك أن **نحصل على دعم الطفل أو المراهق**.

الإحساس بالعجز

حديثنا في هذا الفصل سيكون عن العجز أو الإحساس بالضعف. عندما يردّد فرد ـ خاصة إذا كان طفلاً أو مراهقاً ـ: «أنا لا أقدر»، «هذا الأمر صعب للغاية» «أخي كان السبب» يعبّر بذلك عن إحساس بالعجز أو الفشل. هذه الجمل جزء من مئات الجمل التي يرددها الإنسان الفاشل أو الذي يشعر بالعجز. فبدلاً من المواجهة، مواجهة التحديات، أو حتى مواجهة أمر يقدر أن ينجح فيه يهرب من المواجهة وينسب الفشل إلى عوامل خارجة عن قدرته. هذه الحالة بعلم النفس تسمّى تعلّم العجز أو تعلّم الفشل. بعد عدد من العلامات الفاشلة، بعد رفض من المحيطين ونقد ولوم من الوالدين، يستسلم هؤلاء الأبناء، ويدخلون في دوامة من العجز ويصدقون بأنهم عاجزين، لكن ينسبون الفشل إلى عامل خارج عن إرادتهم. دائماً هنالك سبب، الوقت ضيق، المعلمة لا تحبني، أخي لم يدعني أدرس.

هذه الظاهرة راقبها العلماء عن طريق تجارب أقيمت على بعض الجرذان. بداية وضعت هذه الجرذان في قفص وكان في القفص مس كهربائي من جهة واحدة وطبعاً كانت الجرذان تهرب من الجهة المكهربة إلى الجهة الأخرى. بعد فترة جُعل الصعق الكهربائي من جهتي القفص فكانت النتيجة بأن الجرذان صارت تتقبل الصعق الكهربائي كيفما أتى، وحتى عندما عاد الوضع إلى ما كان عليه، أي عاد الصعق يصدر من جهة واحدة ظلت الجرذان تقترب من الجهة المصعوقة دون مبالاة. هذه الجرذان ظلت تظهر هذا الإحساس بالعجز، حتى بعد الخروج من القفص، وحتى بعد وضعها في قفص فيه القليل من الماء استسلمت وكانت على وشك الغرق لو لم ينقذها العلماء القيمون على الاختبار.

استسلام تام، حتى من العيش بالمطلق.

أطفال يختبرون فشلاً متواصلاً ويتعرضون إلى نقد دائم في البيت وفي

المدرسة، يستسلمون، دفاعاتهم تستسلم، القدرة على المواجهة تختفي، المبادرة تختفي، حتى الحشرية تختفي، يتعلمون الفشل. من هذا المنطلق، نسبة كبيرة من أطفال صنفوا كثيري حركة أو عندهم قلة تركيز يتعلمون الفشل وينسبونه إلى عوامل خارجة عن إرادتهم، حتى إذا نجحوا، ينسبون النجاح إلى الحظ، لأن المعلمة لطيفة، أو حتى لأن الأسئلة كانت سهلة. بعض الأحيان تعاطي الدواء يعزز هذا الإحساس ويتحوّل الطفل أو المراهق إلى الجزم بأنه يحتاج إلى الدواء حتى ينجز أعماله.

إذا قارنّا هذا الكلام مع أفراد ناجحين متفوقين نعرف أن الناجح يقول عادة: «أنا تعبت وأنا أحضّر، «أنا درست جيداً» «لم أترك شيئاً إلاّ ودرسته» بالمقابل عندما يفشل إنسان واثق بنفسه نسمعه يقول: «ما قدرت أن أعطي وقتاً كافياً، أنا لم أكن محضّراً». يعني أنهم ينسبون النجاح، وحتى الفشل إلى مجهودهم الخاص، لأسباب شخصية لا لأسباب خارجة عن إرادتهم. إذن، إن أردنا من أطفال غير واثقين، أطفال يعانون من اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة، أن ينجحوا، يجب أن نعزز المفهوم بأن النجاح وخاصة الفشل أمر ناتج عن مجهود شخصي وليس أمراً خارجاً عن إرادتنا.

لكن، كيف نوصل هذا المفهوم؟

ندخل فعل **الأنا** إلى مصطلح الابن، (طبعاً بعد الاعتماد على الله والتوجه إليه). نعلّم الطفل أو المراهق أن يردد: «أنا بحاجة إلى أن أبذل مجهوداً أفضل»، «إذا ركزت أستطيع أن أتذكر ماذا تعلمنا صباحاً». كذلك بعد الحصول على النتائج، خاصّة نتائج نجاح نطلب منه أن يردّد: «أنا نجحت لأني بذلت مجهوداً» أو «أنا فشلت لأني لم أقرأ الأسئلة جيداً». التركيز على نسب النجاح والفشل لعوامل شخصية يساعد الأبناء على أن يخرجوا من الإحساس بالعجز ويلجأون إلى المحاولة والمبادرة.

في المنزل هناك عدة أمور يمكن من خلالها مساعدة الأبناء على تعزيز الإحساس بقيمة المجهود الشخصي، أولاً حاور الأبناء حول مسببات الفشل والنجاح وتفهّم كيفية تفكيرهم. اطلب منه كتابة لائحة بأسباب النجاح أو أسباب الفشل بالنسبة له، ناقش كل بند في اللائحة بهدوء وبيِّن له صوابيّة كل أمر أو عدم صوابيّته. ركز على الأمور الشخصية وساعد الطفل أو المراهق، على أن يربط

أهمية المجهود الشخصي بالنجاح (العمل الجيد يحصل عندما نبذل مجهوداً، عندما نحضّر أنفسنا) ساعد الأبناء على كتابة جمل ذاتية إيجابية ووضعها بجانب المكتب ليردّدها كل يوم جملاً مثل: «أنا أنجح إذا قمت بمجهود».

أيضاً قضاء وقتاً مع الأبناء لقراءة قصص عن أفراد كانوا يعانون من اضطراب قلة تركيز ومناقشة المجهود الشخصي الذي يبذله الفرد في إحراز النجاح. قصّة «النملة والصرصور» من القصص المعبرة لفهم المجهود الشخصي. بعد ذلك، بمجرد أن يحاول الطفل أو المراهق أن يبذل مجهوداً ولو قليلاً يجب أن نعبر عن تقديرنا له نخبره أننا نقدِّر ما يفعل، مع عدم انتظار النتائج النهائية حتى نبين تقديرنا.

* هناك دراسة أقيمت على أربع مجموعات من الطلاب. أول مجموعة قيل لأفرادها من قبل مساعد أن عليهم أن يبذلوا مجهوداً بالعمل. المجموعة الثانية قيل لأفرادها بأنهم يبذلون جهداً جيداً بالعمل. المجموعة الثالثة لم يذكر لأفرادها أي ملاحظة وكان معهم مساعد يراقبهم. والمجموعة الرابعة والأخيرة لم يكن مع أفرادها أحد ولم يذكر لهم أية ملاحظة. النتائج كانت بالطبع أن المجموعة التي قيل لأفرادها بأنهم يبذلون جهداً فيها أنجزوا ٦٣٪ من العمل أكثر من المجموعات الباقية وعندما تعرضوا لامتحان آخر أتموه بنجاح أكبر من أي مجموعة أخرى. هذه الدراسة تبين أهمية التشجيع على العمل والتشجيع على بذل المجهود وبأن النجاح يتم ببذل مجهود شخصي وليس بعوامل خارجية.

تأنيب أو توجيه

هل التربية تأنيب الآخر، خاصة الأبناء، على سلوكيات يتعلمون من خلالها التعاطي مع المحيط بواقعية ومسؤولية؟ أم أن التربية تكون في تلقين الآخر،وخاصة الأبناء، درس نتيجة الخطأ الذي يقترفون؟ فكروا قليلاً، لأن الإجابة عن هذا السؤال مفتاح آخر لنفهم لماذا نتصرف على نحو ما نتصرف عليه، كما أنّ الإجابة على هذا السؤال تساعد أيضاً في تحديد الخلفية التي تقودنا إلى النتيجة التي نحصد فيما بعد. هل الهدف من التربية أن نحدّد الخطأ الذي يصدر؟ نظهر هذا الخطأ؟ نواجه الآخر بهذا الخطأ؟ وعليه نحدد رد الفعل لردع الخطأ؟! أم أن التربية هي التخطيط لعدد من السلوكيات بخطوات تدريب عملي، يتعلمها الفرد، يتعلمها الأبناء، تساهم في التعاطي الإيجابي مع المحيط؟

عندما حاورت عدداً من الأسر حول هذا السؤال استخلصت أن أكثر الأسر، أكثر الآباء والأمهات يتعاملون مع الأبناء على أساس رصد الخطأ ومحاسبته، حتى أن العلاقة بين كل الأفراد تكون على أفضل ما يرام، فجأة يظهر خطأ، تصدر هفوة ما، وسرعان ما تكون ردة الفعل: (أنا أعرف كيف أربّيه! أنا أعرف كيف أجعله لا يخطىء معي).

هذا ليس تربية، قد يكون أي شيء ولكن لا يكون تربية: انتقام، محاسبة، مبدأ العين بالعين، وأبداً لا تكون تربية. التربية تخطيط وتصميم، التربية توجيه وتدريب فبدلاً من أن نرصد كذب الأبناء ونحاسب الكذاب، نخطط لنعلم الصدق ونعزز صفة الصادقين. بدل أن نرصد فعل السرقة ونحاسب السارق نخطّط للحديث عن الأمانة ونعلم الأمانة. وهكذا إذا كنا مربّين حقيقيين نوقف رد الفعل، نوقف الانتقام والمحاسبة ونخطط لنربى. وفي سياق حديثنا عن أطفال ومراهقين مصابين باضطراب قلة تركيز وكثرة حركة، هذا الحديث مهم أكثر لأن التفاعل مع هؤلاء الأطفال والمراهقين يتطلب هذا المفهوم. التعاطي مع هؤلاء الأبناء يجب أن يكون على أساس تخطيط وتدريب. إنه لخطأ كبير أن ننتظر الفعل

ونعالج برد فعل. الأهم والأفضل أن نشخّص الحالة نتعرف إلى ما يفتقد الطفل أو المراهق، نضع تخطيطاً بخطوات عملية وندرب الطفل أو المراهق، حتى يتعلم المهارة ويتقنها. إذا اتبعنا هذا الأسلوب نضمن باكراً تعلم سلوكيات عديدة والابتعاد عن مساوىء عديدة. الآن، إذا صدف وأخطأ الطفل أو المراهق، وانطلاقاً من هذا المفهوم كيف نتصرّف؟ **بالمنطق**، ندرس العواقب الطبيعية التي يجب أن نلجأ إليها لترسيخ هذا المفهوم، لنساعد على تغيير السلوك الخاطىء إلى سلوك جيد وليس للانتقام والمحاسبة، نعود ونسأل كيف؟

* (مراد) طفل يلعب بألعابه بخشونة، ذات مرة كسر إحدى ألعابه، تنتبه الوالدة وتشاهد اللعبة المكسورة تصرخ: «كم مرة طلبت منك أن تنتبه وتحافظ على لعبك؟ أنت صبي لا تفهم» يبكي مراد ويبتعد عن أمه الغاضبة، بينما تلتقط الوالدة بقايا اللعبة المكسورة وتنظف المكان. بعد يوم أو يومين تبتاع الوالدة لعبة جديدة لمراد!

ماذا تعلم مراد من هذا الفعل ورد الفعل؟ قد يتعلم مراد أن الماما تغضب إذا انكسرت اللعبة لكنه أيضاً تعلم بأن كسر اللعبة لا يعني شيئاً آخر وبأنه سيحصل على لعبة جديدة بعد فترة. هل تعلم مراد كيف يلعب بألعابه؟ هل تعلّم ألاّ يحطّم ألعابه في المرة القادمة؟ أبداً. بالمقابل التصرف المنطقي الطبيعي الذي قد يتعلم مراد من خلاله السلوك الجيد، اللعب بهدوء، والمحافظة على ألعابه لمدة أطول، هو أن تسيطر الأم على غضبها، لا تصرخ، لا تتدخل بالمطلق. على أبعد تقدير تستطيع أن تقول لمراد: «لماذا يا مراد كسرت اللعبة؟ خسارة»! وتطلب منه أن ينظف المكان وطبعاً لا تشتري لعبة أخرى بعد يومين، بل تعطيه فسحة ليدفع الثمن: خسارة اللعبة، أي لا لعبة يلعب بها. أما إذا حطم مراد لعبة أخته بقصد طبعاً، فالتصرف المنطقي يكون بأن نخطط مع مراد كيف نشتري لأخته لعبة أخرى من مصروفه الخاص، أيضاً بدون توبيخ بدون لوم، الانتقاد الكلامي لا ينفع، أخذ إجراءات منطقية عملية بهدوء هو الذي ينفع.

إذا أردنا أن نعلم المراهق المحافظة على ترتيب غرفته، بداية نترك الغرفة بدون ترتيب وعليه سيأتي يوم يعرف المراهق فيه أن الثياب الوسخة لن تغسل لأنه لم يرتب غرفته ولم يضع الثياب المتسخة في سلة الغسيل. مع الوقت يتعلم أن يرتب غرفته، أما إذا انفعلنا وهددنا ومن ثم رتبنا الغرفة بدلاً عن المراهق فلن

يتعلّم، والفعل ورد الفعل يستمران وندخل في دوامة من الجدل العقيم.

وعليه أي رد فعل لفعل خاطئ نسعى من خلاله للتربية، لتغيير السلوك يجب أن يحوي مفاهيم ثلاثة:

ـ أن يكون واقعياً، (يتعلق بالحادثة)، يكون منطقياً (يرتبط بالفعل) ويكون غير مذل، لا يعرض المراهق للاستهزاء أو الاحتقار (واقعي منطقي محترم) بهذا المفهوم يكون التعاطي تربية ويساعد فعلاً في تغيير السلوك الخاطىء إلى سلوك جيد.

أحب أن أضيف: لو كانت كل تعاملاتنا، حتى مع الآخرين على أساس الواقع والمنطق والاحترام ستختفي مشاكل كثيرة وتنمو علاقات كثيرة، الخلافات تقل والتفاهم يزداد. أتمنى في نهاية هذا الفصل أن نقف وراء دافع الآخر للتصرف على نحو ما يتصرف ونسعى للتربية، نسعى للتوجيه، للإصلاح، ونبتعد كل البعد عن التأنيب والانتقاد.

دافع سلوك الأبناء

لماذا يخطىء الأبناء؟ ما هي الدوافع الحقيقية وراء خطأ الأبناء؟.

عالم نفسي وضح بعد دراسات عديدة قائلا: دوافع الأطفال أو المراهقين للتصرّف الخاطىء هي واحدة من أربعة. أولاً: لشدّ الانتباه، وعندما يخطىء الأبناء على أساس شدّ الانتباه فهم بذلك يرسلون رسالة يقولون فيها: أنا موجود، أنا أحب أن أنتمي إليكم، انتبهوا إلى ما أفعل. ثانياً: يخطىء الأطفال أو المراهقون بدافع فرض الوصاية أو الإحساس بالقوة. هنا يحاول المراهق أن يفرض وصايته وأهميته على الآخرين كأن يقول: (أنا أستطيع أن أعمل ما أريد، متى أريد، كيفما أريد) أما الدافع الثالث فهو للانتقام. هنا يسعى الأطفال أو المراهقون إلى التعويض عن شعور الإهانة التي تعرضوا إليها، كأنهم يقولون: (أنت تعتقد أني لا أساوي شيئاً؟ لا أستحق؟ حسناً!!) رابعاً: وأخيراً بدافع عدم الكفاءة، هنا الأطفال والمراهقون يتصرفون انطلاقاً من افتقادهم للشعور بالأهمية والكفاية. كأنهم يقولون: (مهما فعلت فلن تتغير نظرتك لي. لهذا فأنا لن أبذل أي مجهود).

من هذا المنطلق علينا مراقبة تصرفات الأبناء ومحاولة تبين الدافع الحقيقي وراء أخطائهم، هل هو لشدّ الانتباه؟ لفرض الوصاية والإحساس بالقوة؟ للانتقام؟ أم لعدم الإحساس بالكفاءة؟ وللتعرّف على الدوافع الحقيقية يمكننا أن نراقب ردود أفعالنا، فإذا كان رد فعلنا انزعاج وتوتر يكون تصرف الطفل أو المراهق لأجل شدّ الانتباه، إذا كان رد فعلنا الإحساس بأننا مهدّدون يكون دافع الطفل أو المراهق فرض الوصاية والقوة، إذا أحسسنا بالضعف أو بالألم من الممكن أن نفسّر خلفيّة فعل الطفل أو المراهق بدافع الانتقام، أما إذا أحسسنا بعدم الكفاءة والأهلية فهذا قد يعكس إحساساً بعدم الكفاءة والأهلية عند الطفل أو المراهق أيضاً. هناك وسيلة أخرى للتعرّف إلى خلفية سلوكيات الأطفال والمراهقين وحتى الآخرين وهي على الشّكل التالي: إذا طلبنا من الطفل أو المراهق التوقف عن

هذا الفعل، وكانت إجابته التوقف ومن ثم العودة إلى نفس الفعل أو إلى فعل مشابه يكون الدافع شدّ الانتباه، أما إذا تحدّى الطفل أو المراهق وصعّد تصرّفاته فهذا بدافع فرض الوصاية والقوة، وإذا كان ردّ الطفل بتصرف مؤلم آخر فهذا انعكاس لخلفية الانتقام وأخيراً إذا ردّ الطفل أو المراهق بفعل سلبي غير واضح تكون الخلفية الشعور بعدم الكفاءة والأهلية.

إذا حدّدنا الخلفية نعرف كيف نضع حلاً ممكناً للسلوك الخاطىء. وكل خلفية يلزم لها منهجية تربوية تختلف عن الأخرى، يعني إذا كان الدافع هو شدّ الانتباه، الأفضل عدم معاقبة الفعل أو السلوك الخاطىء. على العكس يجب أن نبين الاهتمام ونبين عطفاً تجاه الطفل أو المراهق في مواقف أخرى. إذا كان الدافع فرض وصاية وقوة فالأفضل استعمال عامل التهدئة ومن ثم تدريب المراهق على أساليب حل المشكل وحل النزاع. وإذا كان الدافع الانتقام فيجب ممارسة التسامح، تدريب المراهق على التسامح، وتدريبه على التعاون في أعمال وميادين شتى. وأخيراً إذا كان الدافع شعوراً بعدم الكفاءة يجب تعزيز الثقة بالنفس وتأمين فرص لنجاحات عديدة تبعد الإحساس بالفشل.

رسائل إيجابية للحوار

«كم مرّة يجب أن أطلب منك أن ترتّب غرفتك؟».

«عجيب أمرك، كيف تضيّع وقتك بلا فائدة».

أكثر الآباء والأمهات وبنسبة عالية ليس لديهم قدرة على رد اندفاعهم للتذمر للتهديد، للمداهنة، للتوبيخ، للنقد، للاستهزاء ولإصدار الأحكام في تعاطيهم مع الأبناء. أبحاث كثيرة أكدت أن أهل الأبناء الذين يعانون من اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة لديهم نزعة أكبر للتعامل بهذا الأسلوب، ونادراً ما يكون التعامل أو الملاحظات التي تصدر من الوالدين للأبناء ملاحظات إيجابية. ٩٩و٩٩٪ من المرات هذا الأسلوب لن ينفع ولن يحوّل السلوك السلبي إلى سلوك إيجابي. على العكس هذا الأسلوب يدفع بالعلاقة إلى الأسوأ، إلى الانقطاع، لذا مهمّ جّداً أن نعمل على أن تكون عمليّة الحوار (أي الرسائل الشفوية) ما بين كل الآباء والأمهات وبين أبنائهم عملية إيجابية. بعض الرسائل الشفوية من الآباء والأمهات تتم بإصدار أوامر محددة وصريحة مثلا: «إذا لم ترتّب غرفتك ستتوقف عن اللعب» ملاحظات كهذه تعتبر أفضل من الانتقاد والاستهزاء واللوم والتوبيخ، لكنها أيضاً لا تؤدي دائماً الدور المطلوب، لا تفتح مجالاً للحوار الإيجابي. مربو التربية يطلبون من الآباء أن يبتعدوا عن الرسائل الشفوية التالية:

١ ـ الرسائل الافتراضية: (أنا لم أخبرك لأني كنت أعرف أنك ستغضب).

٢ ـ الرسائل التوجيهية: (الآن، تذكر أن تأخذ معك الفرض الذي قمت به إلى المدرسة).

٣ ـ الرسائل الترقبية: (أنا اعتقدت أنه يمكنني أن أعتمد عليك).

٤ ـ الرسائل الانتقادية (أنت تفهم أكثر من ذلك).

كم فرداً يستعمل هذه الأساليب الخطابية مع الأبناء؟ هذه الأساليب

الخطابية لا تنفع والأفضل أن نخاطب الأبناء، وحتى بعضنا البعض (أقارب، جيران) بالأساليب التالية:

١ ـ رسائل استفهامية: «ماذا ظننت أني كنت أطلب منك».

٢ ـ رسائل تفقدية: «ماذا كنت تحب أن تفعل غير ذلك؟» «لِمَ أنت حزين جداً؟» «كيف تم هذا الأمر؟».

٣ ـ رسائل تشجيعية: «أكون شاكرة جداً إذا أخذت أكياس النفايات إلى المكب».

٤ ـ رسائل تهنئة: «لقد أنجزت واجبك بطريقة رائعة، بارك الله فيك».

٥ ـ رسائل تظهر الاحترام: «أنا أحب أن أسمع رأيك في كيفية حل هذا المشكل».

هذه الرسائل الشفوية الإيجابية تساعد الأبناء على أن يواجهوا المشاعر، النوايا والحوافز لإقدامهم على الأعمال التي يقومون بها، كما أن هذا الأسلوب من الحوار يدفع تجاه السلوك الإيجابي، يجعل الباب مفتوحاً ما بين أفراد العائلة ولا يغلق الباب على المعاناة والاضطرابات. وأهم عامل في إنجاح هذه الرسائل الشفوية هو بداية في الإصغاء. والإصغاء يكون بصبّ كل الانتباه والاستماع جيداً إلى حاجاتهم، مشاعرهم ومضايقاتهم وإشعارهم بأننا نفهم جيداً ما يعانون منه.

فإذا دخل أحد الأبناء بسرعة إلى الغرفة وهو يبكي، الإصغاء الفعال يكون بالنظر إليه، النظر إلى عينيه ومبادرته بالرسالة الشفوية التالية: «ما الذي يحصل؟ لِمَ أنت حزين؟» ثم الاستماع جيداً إلى الإجابة: (سامي ضربني وماهر يقول أني أبكى مثل الأطفال). في لحظات كهذه، تعتبر إجابة الأهل هي الفاصل الذي يدفع الأبناء إلى أن يثقوا ويعرفوا أن الوالدين يستمعان ويهتمان. وأفضل إجابة يجب أن تكون على الشكل التالي: «يظهر أن سامي وماهر يضايقانك، هذه المعاملة ضايقتك كثيراً» عندما يكتشف الأبناء بأن مشاعرهم مقبولة والكبار متفهمون، يهدأون ولا يلجأون كثيراً إلى التعبير عن استيائهم بسلوكيات انتقامية كأن يضربوا أخاهم الأصغر أو يركلوا الكرة بشكل عشوائي.. حتى لو تصرّف بانفعال من الضروري أيضاً أن نوضّح: (أعرف أنك غاضب ولكن من الخطأ يا بني أن تركل الطابة هكذا) الحوارات والرسائل الشفوية الواضحة المشجعة تخفف

كثيراً من معاناة الآخرين. خاصة إذا ترافقت مع ملامح وجه متفهمة ومنتبهة. الحوار الإيجابي والرسائل الشفوية التي تشجّع على التواصل يلزمها بعض التمرس وليس بالسهولة التمكن منها، والمطلوب أن يتعلم الأهل هذه الحوارات وإتقانها قدر المستطاع.

الكبيرة التي تعرضت لها من المحيطين، حتى نشأ رفض جماعي من المحيطين باتهام الأهل بأنهم غير حازمين يدللون ابنتهم أكثر من اللازم. بعد فترة إحدى الصديقات نصحت هذه الأم بالانتباه إلى طعام الابنة والابتعاد عن كل الأطعمة التي تحوي موادّ حافظة أو ألوان أو إضافات كيميائية. هذه الأم وفي خلال ثلاثة أيام أكّدت بأن ابنتها توقفت عن حركات التهور والضرب، نامت كل الليل، وأصبحت تتحدث بأسلوب متزن أكثر من السابق. طبعاً لا يحق لنا أن نعمم هذا المثل، لكن هذه الحالة تؤكد أهمية الابتعاد عن الأطعمة المضرة والتحول إلى غذاء طبيعي سليم. أكثر وأكثر تثبت التغذية أهميتها في التسبب بالكثير من الأمراض، أو في المساعدة على الشفاء للكثير من الأمراض. والانتباه للتغذية يجب أن يكون على صعيد العائلة ككل لأنه من غير المعقول أن تتواجد مغريات لأطعمة مضرة في المنزل ونصر على ألاّ يتناولها الأطفال. نحن علينا أن نساعدهم لذا يجب عدم إدخال هذه الأطعمة إلى البيت أساساً.

التلفـاز

بعد الاهتمام بالتغذية يأتي التنبه إلى مشاهدة التلفاز وألعاب الڤيديو. والسؤال المطروح: هل فعلاً يوجد ضرر على أطفال يعانون من اضطرابات قلة التركيز وكثرة الحركة من مشاهدة التلفاز وألعاب الڤيديو؟

الآراء أيضاً تختلف. البعض يرى أن هذه الأمور هي متنفس للأطفال والبعض الآخر يرى أن لها أثراً سلبياً جداً على سلوكياتهم.

الاختبار التالي أُجري على بعض الأطفال. قسم من الأطفال شاهد فيلماً عن رجل تعامل بعنف مع لعبة بلاستيكية على شكل مهرج. وقسم آخر من الأطفال شاهد الفيلم عن نفس الرجل وهو يتعامل بهدوء مع اللعبة البلاستيكية. عندما خرج هؤلاء الأطفال إلى ملعب المدرسة لوحظ أن الأطفال الذين شاهدوا الرجل يتعامل بعنف مع اللعبة، كانوا يتصرفون بعنف مع الآخرين بينما لم يتصف الأطفال الآخرون بعنف خلال اللعب. هنالك اختبار آخر أُجري وعلى مدى خمسة أيام، حيث شاهد قسم من الفتيان خمسة أفلام عنف، أما القسم الآخر من الفتيان فشاهدوا خمسة أفلام ليس فيها شيء من مشاهد العنف. بعد ذلك وضع هؤلاء الفتيان تحت المراقبة بالأفعال اليومية العادية ولوحظ بأن الفتيان الذين شاهدوا أفلام عنف كانوا أكثر عنفاً في تعاملهم مع الأفراد أما بقية الفتيان فلم يشاركوا بأفعال عنف في أعمالهم اليومية. هذا من جهة، أما من جهة أخرى فإنه بنتيجة أبحاث غربية على أطفال في السادسة من العمر، علمنا أن الأطفال الذين يشاهدون التلفاز من ساعتين إلى أربع ساعات يومياً يتعرضون لمشاهدة ثمانية آلاف جريمة وحوالى مئة ألف مشهد قتل وعنف، حتى بلوغ العاشرة من العمر!... ويترك للقراء أن يعلقوا على هذه النتائج.

وبجانب الآثار السلبية لمشاهدة مشاهد العنف من قبل الأطفال، نزيد، أن الجلوس أمام التلفاز وألعاب الڤيديو يحرم الأبناء من وقت قد يمضونه في أعمال مفيدة أكثر من الجلوس بدون حركة. بعض الأمهات يعودن الأبناء على أن

يتعلقوا بالتلفاز وتكون الأم مسرورة جداً أن الأبناء في لهو عنها وهدوء، بينما هي تقوم بالأعمال المطلوبة. طبعاً أنا لا أقترح أبداً حرمان الأطفال من مشاهدة التلفاز أو الاشتراك بألعاب الڤيديو على العكس فهناك برامج مفيدة وهناك ألعاب ڤيديو تثقيفية. المطلوب أن نحدّد هذه الفترات نراقبها ونعرف ماذا يشاهد الأبناء أو أي لعبة يلعبون. وأخيراً المطلوب إيجاد بديل لهؤلاء الأطفال، لممارسة عدد من النشاطات بدلاً من مشاهدة التلفاز وألعاب الڤيديو، أي نشاط حركي هادف يساعد الأبناء على أن يُخرجوا هذه الطاقة الموجودة بطريقة سليمة غير مؤذية.

الاقتراح المفضل أن يشاهد الأطفال التلفاز ساعة واحدة يومياً في أيام الدراسة، وليس أكثر من ساعتين في نهاية الأسبوع، وهذا يشمل أيضاً ألعاب الڤيديو، يعني أن لا تأخذ ألعاب الڤيديو والتلفزيون أكثر من ساعتين من وقت الطفل خلال العطلة الأسبوعية، أما إذا أصر الأبناء على مشاهدة بعض العنف خاصّة أفلام الرسوم المتحركة (وأغلب أفلام الصور المتحركة أصبحت تحتوي على مشاهد أذى وعنف) فالأفضل مشاهدة هذه البرامج مع الأطفال، والتحدث إليهم عند مشاهدة مناظر عنف ومساعدتهم التعبير عن مشاعرهم وتوضيحها لهم. حاولوا أيضاً أن تختاروا أنتم والأبناء البرامج وألعاب الڤيديو وطبعاً من الضروري وقدر المستطاع اختيار برامج وألعاب لا تحوي مواقف عنف ورعب.

المثيـرات

بيّنا سابقاً أن في الإعادة إفادة. هذا الكلام صحيح خاصة إذا كان التلميذ يستعيد المعلومة لنفسه، حتى تترسخ في ذهنه ويحفظها. لكن هل من إفادة من تكرار أسلوب التعليم؟ هل يستفيد التلميذ إذا كرر المعلم الأسلوب نفسه مرة تلو المرة؟ أبداً، حتى التلميذ المجتهد يملّ من التكرار ويحب التجديد في أسلوب التعليم. والطفل أو المراهق الذي يعاني من اضطراب قلة التركيز يحب التجديد أيضاً ويحبذ المثيرات في أساليب التعليم. قد يسأل البعض: هل يعقل أن يتطلب طفل أو مراهق عنده كثرة حركة مثيرات أكثر حتى يتعلّم؟ فالحركة التي لديه مثير كافٍ ويجب أن نحدّ منها لا أن نبحث عن مثيرات أخرى. هذا الكلام غير دقيق. المثيرات العشوائية في اللعب مضرّة ويجب أن نحد منها، ترك الأولاد لنشاطات بدون هدف مع أطفال مشاغبين عمل مضر أيضاً ويجب أن نحدّ منه، لكن إثارة حواس الطفل أو المراهق خاصة الطفل الذي يعاني من كثرة حركة وقلة تركيز أمر ضروري ومطلوب. هذا الطفل يلزمه مثير أكبر من حركته ليثير انتباهه ليساعده أن يركز أكثر على العمل أكثر من الحركة الفائضة التي لديه. إذا لم يحصل الطفل أو المراهق على مثير خارجي أقوى من طاقته الذاتية يستجيب لفائض الحركة التي لديه ويصبح متهوراً ويتحرك أكثر من السابق. هذا هو التفسير الحالي لعامل الحركة الفائضة عند بعض الأبناء. فما هي المثيرات التي قد نستعملها لنحدّ من حركة الأبناء الزائدة؟.

عالم قارن ما بين سلوكيات أبناء عندهم اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة في قاعة مليئة بالمثيرات، وسلوكيات نفس الأبناء في قاعة ليس فيها أي إثارة تذكر. المثيرات في القاعة كانت على الشكل التالي: جدران مزينة بصور زاهية الألوان، ملصقات جذابة، أرضية مغطاة ببسط جميلة وإضاءة منسقة، وقفص لبعض العصافير، بينما لم يكن في القاعة الخالية من المثيرات إلاّ اللوح والمقاعد. دخل التلاميذ إلى القاعة الأولى في اليوم الأول ومن ثم القاعة الثانية في اليوم

الثاني وأتموا عملاً مماثلاً وكان عليهم مراقب يلاحظ سلوكياتهم. صحيح أن إنتاجية التلاميذ لم تتأثر بالفرق ما بين قاعة فيها مثيرات وقاعة خالية من المثيرات، إلا أن الاختلاف ظهر في سلوكيات الأطفال فقد أظهر هؤلاء التلاميذ هدوءاً أكبر في القاعة المليئة بالمثيرات. فلو دمجنا قاعة مليئة بالمثيرات مع أسلوب تعليمي متجدد سيكون الأبناء أكثر هدوءاً وسيتعلمون أكثر. لكن بالمقابل فإن كثرة الكلام والأحاديث الجانبية والفوضى في القاعة تؤثر سلباً على الأبناء وتدفع الطلاب إلى حركة زائدة وفوضى. ونورد هنا مثالاً عن أسلوب تعليمي مثير: بدل أن يقرأ درس التاريخ برتابة، ومن ثم يجيب الطالب على الأسئلة الموجودة في نهاية الدرس، من الممكن أن يقوم الطلاب بصناعة الحِرَف التي يتحدث عنها هذا الدرس أو إجراء مقابلات مع مؤرخين تخبر عن الأحداث الاجتماعية لهذه الحقبة، إصدار جريدة تحكي عن نمط الحياة والبيئة لتلك الحقبة أو لعب أدوار مسرحية لبعض شخصيات تلك الحقبة. هذا التنويع بالأساليب التعليمية سيثير بالتأكيد عدداً كبيراً من التلاميذ ويحفز عملية التعليم. هناك أفكار أخرى لأساليب تعليمية متجددة، وهي على النحو التالي: مشاهدة أفلام تثقيفية، تحضير ملصقات، إصدار جرائد، رسم خرائط، إجراء مقابلات، القيام برحلات استكشافية، إجراء اختبارات، قراءة كتب ومجلات مصورة، إجراء مناقشات وحوارات جماعية، رواية القصص.

أحد العلماء عبر قائلاً: «الطفل الذي يتعلم في المدرسة فقط لا يعتبر طفلاً متعلماً» وهذا يعني أن البيئة في المنزل مهمة في إثارة اهتمام الأبناء وأن دور المنزل مكمل لدور المدرسة في تحفيز عملية التعلم وعليه يجب أن تكون في المدرسة والمنزل حيويّة متجددة مثيرة لتبعد الطفل أو المراهق عن الإحساس بالملل والضجر.

نشاط تربوي هادف

أسلوب تربوي آخر يساعد أطفالاً مصابين باضطرابات قلة التركيز كما قد يفيد أكثر الأطفال، هو نشاط رياضي تربوي، وإضافة تعبير تربوي له هدف. لاحظوا كيف يكون الأطفال بعد نشاط رياضي هادف أغلبهم يكون هادئاً، وجائعاً، لكن مطيعاً. بعض المعلمين يطلبون من الطلاب الخروج والركض حول الملعب مرة أو مرتين قبل استئناف الدرس. هذا المعلم الحكيم يعرف أن الحركة تساعد على إخراج الطاقة عند الأبناء، الذكور منهم خاصة. النشاط الرياضي العشوائي لا ينفع كثيراً، النشاط الرياضي التربوي هو الذي ينفع. مثلاً السير ضمن جماعة نحو هدف معين، أو ألعاب رياضية بحركات منسقة أو مسابقة لعبة كرة السلة أو كرة القدم، ألعاب كرة المضرب، السباحة. ترك الأبناء اللعب مع الآخرين بدون هدف ليس هو المقصود وهو لا ينفع كثيراً.

النشاط الرياضي يجب أن يكون على شكل يومي خاصة لأطفال يعانون من اضطرابات قلة التركيز. أغلب المدارس وأغلب الأسر لا تعتني كثيراً بالنشاط الرياضي التربوي المركز، إلاّ أن الرياضة أثبتت فعاليتها مثلها مثل الغذاء، في حفاظها على صحة الأبناء الجسدية والعقلية. إشراك الأبناء بألعاب كاراتيه أو الجودو أو نادي رياضي يشرف عليه مدرب مسؤول له آثار إيجابية كبيرة في تفريغ طاقة الأبناء وترشيدها لمصلحتهم. وجود أحد المدربين مع هؤلاء الأطفال ضروري، ومن الخطأ ترك الأبناء يلعبون كل بمفرده أو مع أطفال آخرين بدون رقابة. أغلب الأوقات يتحوّل النشاط غير المراقب إلى عدوانية وبدلاً من أن نساعد الطفل أو المراهق تفريغ شحنات الطاقة الموجودة نعزز العنف وكثرة الحركة.

الألـوان

كم تعتبر الألوان مهمة؟ وهل يا ترى يساعد إدخال الألوان الأبناء عموماً على أن يتعلموا بشكل أفضل؟ كل ألعاب الأطفال يستعمل فيها ألوان زاهية ومتعددة، حتى إذا كبروا خف وجود الألوان وصارت أغلب مقتيناتهم باللونين الأبيض والأسود. يطالعون كتباً مكتوبة بالأسود، يكتبون بأقلام زرقاء قريبة من الأسود، يتابعون كلمات على لوح أسود، في المدرسة معظم الأطفال ينسون لونهم المفضل.

* عالمة نفسية درست أهمية اللون بالنسبة لأطفال عندهم اضطراب قلة التركيز، واكتشفت أن استعمال الألوان خفف من أخطاء هؤلاء الأبناء. لوحظ مثلاً أن كتابة نص على اللوح بالطبشور الأبيض مع تخصيص الكلمات التي تدل على الأفعال ضمن هذا النص باللون الأحمر كان له تأثير أفضل وشدَّ انتباه الأبناء. بالمقابل هي حذرت أن استعمال الألوان بأسلوب مبالغ فيه وبطريقة عشوائية قد يكون له آثاراً سلبية وليس آثاراً إيجابية، أي أن استعمال الألوان مع الأطفال يجب أن يكون مدروساً وله غاية واضحة فكيف نفسّر هذا الكلام عملياً؟

أولاً: نترك للأطفال اختيار أقلام وأوراق بألوان يحبونها.

ثانياً: يمكن للمعلمة أو الأم أن تساعد الطفل على أن يدخل الألوان وهو يكتب، كأن يستعمل لوناً معيناً لإبراز حرف بالكلمة، ال التعريف مثلاً تكتب بلون وبقية الكلمة تكتب بلون مغاير. أو أحرف العلة تكتب بلون وبقية الكلمة بلون مغاير. أيضاً يجوز إدخال الألوان في درس القواعد بأن يكتب المبتدأ بلون يختاره الطفل والخبر بلون آخر. وهكذا يحدد المبتدأ والخبر بنظرة ويتركزان في ذهنه أكثر. إذا كان الطفل يدرس الحساب فقد نطلب منه كتابة الأرقام الأحادية بلون والأرقام المزدوجة بلون آخر، وإذا كان يحفظ جدول الضرب يمكنه أن يكتب أجوبة الجدول بلون مغاير للون الجدول. الهدف هو ترك اختيار اللون المفضل للطفل ليكتب به.

من الممكن أيضاً وضع ورقة كبيرة بلون معين يحبه الطفل ليدرس عليها. الاختبارات بهذا الصدد كثيرة والاكتشافات جميلة جداً وتؤكد أهمية الألوان لمساعدة الأطفال عامة على التركيز والتحفيز.

* عندما طلب من ولد كثير الحركة لا يهدأ أن يختار لوناً معيناً يغطي مكتبته في المدرسة اختار الأحمر وصار أهدأ من قبل. وعندما سأله المدرس عن سبب اختياره أجاب الطفل: «الأحمر يجعلني أشعر بالدفء والثقل، بينما تشعرني بقية الألوان بأني خفيف كأني أطير».

محاولة إدخال الألوان في وسائل التعليم، أسلوب جيد وقد يكون مفتاحاً للأبناء لكي يركّزوا ولفترة أطول.

التخيلات وتقنية الاسترخاء

بعد الألوان، التخيلات وخاصة أحلام اليقظة تساعد في تهدئة الأبناء.
كيف؟.

معظم الأطفال.وخاصة المراهقين يلجأون إلى أحلام اليقظة كي يهربوا من الواقع ويحققوا رغبات مكبوتة يعني يتخيلون. إن نحن دعونا هؤلاء الأطفال إلى أن يتخيلوا معنا قد يصبح هذا التخيل علاجاً لمشاكل قلة تركيز وكثرة حركة.

* طفل كثير الحركة طلب منه معالج نفسي أن يتخيل سلحفاة كبيرة (طبعاً كلنا يعرف أن السلحفاة لها بيت على ظهرها)، وحتى يتأكد المعالج النفسي أن الطفل تخيل السلحفاة طلب منه أن يصفها. بعد ذلك طلب المعالج النفسي من الطفل أن يتخيل السلحفاة وهي تُدخل أطرافها داخل بيتها. الطرف العلوي الأيمن، ثم الطرف العلوي الأيسر، ثم الطرف السفلي الأيمن، ثم الطرف السفلي الأيسر، ثم الرأس. كرّر هذه العملية وكرر الوصف، حتى تمكن الطفل من عملية تخيل السلحفاة وهي تدخل حجرتها. بعد ذلك، طلب المعالج النفسي من الطفل أن يتخيل هذه السلحفاة كلما شعر بأن حركته زادت عن حدها وأراد أن يخفف من تهوره، طلب منه أن يتخيل السلحفاة ويحاول إدخالها إلى بيتها. وهكذا أصبح الطفل يلجأ إلى التخيل للتخفيف من حدة التهور وكثرة الحركة عنده.

طفلة أخرى تخيلت حصاناً جامحاً وتعلمت أن تستعمل اللجام وكلمات لتهدئة الحصان الجانح. هذا التمرين الخيالي ساعد هذه الطفلة على أن تسيطر على جنوحها هي بالحياة وصارت كلما أرادت أن تُهدىء من روع ذاتها وتحاول أن تسيطر على أفكارها تتخيل الحصان وتستعمل اللجام وتستعمل الكلمات لتهدئة نفسها وتسيطر على أفعالها. أيضاً قد نطلب من أحد الأبناء أن يتخيل نفسه (بالوناً) وأن يأخذ نفساً عميقاً، عميقاً كفاية ليشعر كأنه بالون كبير، ويخرج الهواء بهدوء، ثم نطلب منه تكرار العملية أكثر من مرة، حتى يشعر بالاسترخاء، أو

يتخيل نفسه في طائرة صغيرة جميلة ويتخيل بأنها تهبط رويداً رويداً، ويستجلب الشعور بالراحة والاسترخاء وهي تهبط.

بما أن هؤلاء الأطفال يعانون من ضغط متواصل في العضلات كما يعانون من ضغط في الأفكار يجب أن نحاول إيجاد وسائل عديدة نعلمهم إياها، حتى يخرجوا الضغوطات ويلجموا التهوّر تلقائياً. والنصيحة الأهم هي أن نطلب من الأبناء استحضار هذه التقنية قبل الشعور بالاضطراب لأن الوقاية خير من العلاج.

ضغوطات الحياة صارت أكثر بكثير من قبل وبعض التخيل والاسترخاء الذي قد نلجأ إليه من وقت لآخر يساعد كثيراً. كما أن تعليم الأطفال على استعمال هذه الأساليب يعود بالنفع عليهم.

المهارات الاجتماعية

عامل آخر يساند أسلوب الحوار في التعامل مع الأبناء خاصة أبناء لديهم اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة هو عامل بناء المهارات الاجتماعية. كلنا يعرف بأن المهارات الاجتماعية لا تولد معنا ولا تقدم إلينا على طبق من فضة، بل هي تتشكل أمامنا ونحن نتعامل مع الأهل، مع الإخوة، مع الآخرين ومن خلال ممارستنا لهذه المهارات مع الأقران. فإذا كان تعليم الأطفال العاديين المهارات الاجتماعية يستغرق وقتاً فإن تعليم أطفال عندهم اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة يستغرق وقتاً أطول ويستلزم صبراً أكبر لتوصيل هذه المهارات وتعلم إتقانها. مهارات مثل انتظار الدور، المشاركة، التعاون، أصول الحوار، وحتى قدرة التحكم بمشاعر الغضب، كلها مهارات اجتماعية يجب أن يتعلمها الطفل والمراهق ويتقناها، وكلما كان التدريب على هذه المهارات مبكراً كان الأمر أفضل.

بدراسة أقيمت على مجموعتين من الطلاب، مجموعة شاركت في ألعاب غير محددة وقابلة للتعديل بأعمال ونشاطات مختلفة، ومجموعة أخرى دربت على مهارات اجتماعية كالتي ذكرنا بواسطة لعب الأدوار، مشاهدة أفلام الفيديو ومن خلال إرشادات موجهة. بعد الدراسة لوحظ أن المجموعة الثانية كان تواصلها مع الآخرين أفضل وأدى تعاملها معهم إلى علاقات إيجابية. طبعاً من غير الضروري أن نسجل الأبناء بدراسات كهذه حتى يتعلموا المهارات الاجتماعية، أبداً، لكن بالمقابل يجب أن نسعى كآباء في أن يتدرب الأبناء على هذه المهارات.

المشاركة بنشاطات اجتماعية تهذب وتساعد الأبناء، تعليمهم حرفة يدوية تتطلب صبراً، مساعدة الأمهات في المنزل وإشراك الأبناء في نشاط منزلي، دعوة عدد من الأصدقاء، تحضير عدد من الألعاب المسلية والإشراف عليهم وهم يلعبون كي يحدّوا من التصرفات العدوانية وكذلك تعليم التهذيب والتعاطي السليم بين بعضهم البعض. كما أن المحافظة على الأصدقاء منذ الصغر من العوامل

شديدة الأهمية لتعلم المهارات الاجتماعية. يمكن أيضاً للأمهات أن يلعبن من لال الدمى إذا كان الطفل قليل الثقة بنفسه ولا يعرف كيف يعبر عن مكنوناته. كن يبقى الحوار المفتوح المبني على الرسائل الشفوية التفقدية أفضل أسلوب. اذا؟ وكيف؟ أسئلة إذا طرحت بهدوء وبمحبة تساعد الطفل أو المراهق على أن بر عن مشاعره ومعاناته، ومن خلال هذا التعبير، تجد الأم فرصة تصحح فيها مفاهيم التي أدت إلى هذه المعاناة.

تعليم المهارات لا يتم بين يوم وليلة ولا يتم بفقدان الصبر. من الضروري ن يكون الحوار مستفيضاً إلى أن يدرك الأبناء أهمية هذه المهارات ويتدربوا ليها. المهم ألاّ نفقد الصبر حتى يتعلّم الأبناء، وألاّ نملّ حتى ندرّبهم على هذه لمهارات الاجتماعية لأنها المفتاح لتكيف الأبناء لاحقاً بالمجتمع الكبير.

عمل منتج

* أحد المربّين لاحظ أن مراهقاً يعاني من اضطراب قلة تركيز يعمل على تخريب وتعطيل كل وسائل الإضاءة في المبنى الذي يقيم فيه. فماذا تعتقدون كان رد فعل المربي؟ رد فعله كان بتعيين هذا المراهق للاهتمام بإنارة المبنى ككل، الغرفة الكهربائية، والتأكد من فواتير الكهرباء، كما تضمن عمله القيام بدورات ميدانية للتأكد من أن الغرف مضاءة، وإن لم تكن مضاءة العمل على تغيير اللمبات والتأكد من إنارتها. لم تعالج الأمور بطريقة فعالة فحسب، بل إن المراهق كان يتدخل ويمنع الصبية الآخرين من التلاعب بإنارة المبنى.

هذا المثل يوضِّح أن من الوسائل التربوية في معالجة سلوكيات الأبناء تحميلهم مسؤولية عمل يمسّ المحيط لا عمل داخل المنزل فقط. من آخر الاقتراحات التي تُكرر دائماً من قبل مربّين مطّلعين على مشاكل الأبناء هو توكيل الأبناء بعمل له أهمية تجاه الآخرين، تجاه الأقران، تجاه المحيط. أعمال حيوية حقيقية تجعله يقارن نفسه مع المحيطين بأنه إنسان منتج وله أهميته. هذا الأسلوب بداية يرسل رسالة للأبناء بأننا مؤمنون بقدراتهم الفردية، بأننا واثقون بأنهم منتجون وأننا نحترمهم فنوكل إليهم أعمالاً لها أهمية. معظم الأسر التي لديها أبناء يعانون من كثرة حركة أو قلة تركيز يكون كل همها الحد من الحركة أو دعم النجاح الأكاديمي ولا يعطون أهمية كبيرة للأمور العملية في حياة الأبناء. على العكس يحذّون من إعطاء المراهق مسؤولية أو توكيله بعمل له أهميته فيصبح المراهق مهمّشاً، وليس له دور فعال وعليه يفقد حماسه ولا ينتج.

ولدعم هذه الخطوة وجعلها فعالة أكثر يجب أن نراعي بعض الأمور مثل اختيار عمل أو مسؤولية تكون على مستوى قدرة الأطفال أو المراهقين، يعني لا نحملهم فوق طاقتهم، نساعدهم في التعرف والتمكن من تنفيذ العمل، حتى لا يتعرّضوا لانتقاد أو استهزاء يحبطهم. الجميل أن مسؤوليات كهذه تدعم خطوات أخرى وتكون حافزاً لتقدم الأبناء. مثلاً الطفل الذي أبدى رغبة في العمل في

ميكانيك الدراجات النارية اكتشف بأن عليه أن يتقن القراءة جيداً، حتى يتعرف أكثر على مواصفات الدراجات وقوة المحرك وتعليمات الصيانة فكانت هذه الهواية داعمة لحث الطفل على النجاح الأكاديمي. أيضاً فكرة دفع أجر مالي مقابل تحمل هذه المسؤولية يشكل دافعاً أكبر لحث الأبناء على القيام بالعمل والاستمرار فيه، والأجر المالي لا يجوز أن يكون عشوائياً ونابعاً من مزاجية الآباء، بل يجب أن يكون محدداً محترماً. يعني إذا أوكل إلى الطفل أو المراهق تنظيف السيارة أسبوعياً لا يجب أن نعطيه مرة ألف ليرة ومرة أخرى ألفي ليرة، يجب أن يكون المبلغ محدداً ومحترماً ومتفقاً عليه. عندما نوكل إلى الابن بعمل خارج المنزل فلنعامله بشفافية ومصداقية تجعل هذه الخبرة حافز على التقدم والتعرف أكثر على واقع الحياة العملية. وفيما يلي بعض الاقتراحات لعمل الأبناء خارج المنزل: الاهتمام بالنباتات خاصة إذا وجدت حديقة صغيرة في المنزل أو حتى سطح عليه زهور، الاهتمام بالمكتبة، ترتيب الكتب، إزالة غبرتها والمحافظة عليها، تأمين حاجيات المنزل والاعتناء بالإخوة الأصغر في غياب الآباء. (مسؤولية كهذه مقابل أجر مالي ولو كان ضئيلاً يشجع الأخ الأكبر على تحمل مسؤولية إخوانه).

أفكار أخرى كثيرة قد يوكل فيها الآباء للأبناء وتكون على قدر احتمالهم وقدر مشاغلهم، يتقاضون عليها أجراً معلوماً، قد يكون حافزاً جيداً لترشيد طاقة الأبناء، وتدريبهم على تحمل المسؤولية وبعض الاستفادة المادية.

الحياة العملية

عندما أقابل سيدة يعاني أحد أبناءها من اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة أول سؤال أطرحه إذا كان أحد الأقارب يعاني أو عانى من كثرة حركة في طفولته. أكثر من ثمانين بالمئة من السيدات يجبن بـ «نعم»، هناك أحد الأقارب كان أو ما زال كثير الحركة. والسؤال التالي يكون هل هو ناجح في حياته العملية؟ أيضاً معظم الإجابات تكون إيجابية.

التعرف إلى أشخاص كانوا يعانون بالماضي من اضطرابات قلة تركيز وكثرة حركة أمر مهم جداً ويجب أن يكون حافزاً للعديد من الأهل، حتى يطمئنوا نوعاً ما بأن ولدهم إن شاء الله سيتعافى في المستقبل ويتكيف مع المحيط بإيجابية. بدراسة مطولة على تلاميذ وصفوا من قبل أساتذتهم بأنهم مصابون باضطراب قلة تركيز وكثرة حركة تبين فيما بعد أن هؤلاء التلاميذ عندما اندمجوا بالمهن كانت نتائج تصرفاتهم وسلوكياتهم تماماً كآخرين لم يعانوا من اضطراب قلة تركيز في طفولتهم، وأهم توجيه أو أهم نتيجة صدرت عن هذه الدراسة هي أن نوع العمل الذي يمارسه الفرد له أهمية فائقة في ترشيد طاقة الفرد وجعل هذه الحركة الفائضة عاملاً مساعداً وليس عاملاً معيقاً للنجاح بالعمل المهني. دراسة أخرى بينت أيضاً أن معظم الأطفال المصنفين على أنهم كثيري حركة يستقلون بأعمال خاصة عند الكبر على فرضية أنهم يمسكون زمام الأمور بأيديهم ويتبعون أهداف خاصة بهم. هذه النتائج تبين أن نسبة كبيرة من أطفال ومراهقين يعانون من اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة يكون وضعهم صعباً في المدرسة لكن عندما يندمجون بالحياة العملية يكون لهم دور وينجحون. فكيف يمكن للوالدين أن يساعدا هؤلاء الأبناء بفاعلية أكبر؟.

ـ بدايةً يجب أن لا يصب جل الاهتمام والتركيز على العلامة بقدر ما يصب على التكيف.

ـ ثانياً: البحث عن أفضل أسلوب يمكن أن يتعلم الأبناء من خلاله.

ثالثاً: الاستعانة بمعظم الخطوات التي تعرضنا لها ضمن حديثنا.

أخيراً من المستحب البحث مع الأبناء من وقت لآخر فيما يرغبون أن يصبحوا في المستقبل. محاورة الأبناء والاطّلاع على طموحاتهم، بدون الاستخفاف بالطموحات أمر محمود، حتى عندما نعتقد أن الأبناء لن يستطيعوا تحقيق ما يطمحون إليه. على العكس، تقبل هذه الطموحات ومساعدتهم على أن يبينوا السبل للوصول إلى هذه الأهداف خطوة مهمة جداً. عادة لا يسأل الآباء الأبناء عن طموحاتهم المستقبلية، بل يلزمون الأبناء بما يحبون هم ويضغطون عليهم ويستخفون بأحلامهم. الطفل أو المراهق بالتأكيد سيبدل طموحاته وكلما تقدم في العمر يصبح واقعياً أكثر وأحلام كثيرة تتغير وطموحات كبيرة تتحطم. على الآباء أن يكونوا مستعدين دائماً، حتى يحاوروا لحظات الفشل ولحظات الأحلام ويحددوا مع الأبناء أهدافاً جديدة ووسائل أكثر واقعية. وأفضل مساعدة نقدمها للأبناء هي أن نعرّفهم على مجالات عمل كثيرة ونترك لهم الخيار. الابن إن أصبح عاملاً ناجحاً أفضل من أن يكون مهندساً فاشلاً وعلى الأبناء أن يختاروا العمل الذي يحبون أن يمتهنوه، خاصة أطفال لديهم كثرة حركة وقلة تركيز، لا أن تفرض عليهم أحلاماً وطموحات لا تناسب قدراتهم. أولاد كثيرون يفاجئون ذويهم لأنهم ينتجون من المهنة التي هي من اختيارهم.

قضاء وقت مع الأبناء

عندما كان أينشتاين في الرابعة من عمره عرفّه والده على البوصلة، وبعد عدة سنين أخبر أينشتاين بأن هذه الحادثة أيقظت فيه الرغبة في البحث عن خبايا وأسرار الكون. وعندما هرب أديسون من المدرسة وهو بعمر الثماني سنوات لأن المعلم نعته بالمشاغب والمفسد في الصف، رفضت والدته هذا التعنيف والقول بأن ابنها غبي، وتابعت تعليمه بالمنزل. بهذين المثلين نلاحظ أن الوالدين لعبا الدور الأساس في نجاح أبنائهم الذين صاروا متفوقين فيما بعد. كل هذا كان من خلال الوقت الذي أمضاه الأهل مع الأبناء. الآباء هم بحق أول معلمين للأبناء، والله جعل الإنسان أكثر المخلوقات اعتماداً على الوالدين ولمدة طويلة، حتى يصلوا إلى الاستقلالية، استقلالية المشي، استقلالية التبول وعملية الإخراج، استقلالية تناول الطعام، استقلالية ارتداء الملابس، وهكذا. فإذا كانت كل هذه الأعمال تتم بمشاحنات ونزاعات وصراخ فهذا يعني أن كل التفاعلات سلبية وبالتالي يكون تكيف الأبناء مضطرباً. من جهة أخرى إذا كانت الترتيبات للوصول إلى الاستقلالية تتم بتواصل إيجابي تكون التفاعلات إيجابية وتحضر الأبناء لتكييف منفتح. المشاركة الإيجابية بين الأبناء والأهل تكون بكل اللحظات التي يمضونها سوياً، أوقات التدريب، اللعب، حل المشاكل، حتى أبسط الأمور وأسخفها هي التي تجلب السرور وتساعد الابن على أن يترعرع براحة بدون اضطراب. أكثر ما يزعج الأبناء في طفولتهم بُعد الوالدين عنهم جسدياً، عدم قضاء وقت للتفاعل معهم (بصرف النظر عن إطعامهم وتغيير ملابسهم). سبق وشددنا على أن التربية ليست أن نطعم ونرسل الأبناء إلى المدرسة ولا هي إعطاء المصروف وشراء الهدايا، التربية هي قضاء وقت مع الأبناء، اللعب معهم، مشاركتهم بالهوايات، السير في نزهات، قراءة قصة، حضنهم وتقبيلهم. يجب أن يعرف الأبناء أن هناك وقتاً مخصصاً لهم: للجلوس معهم، للتحدث إليهم، حتى عندما يكون الأهل مشغولين، وخاصة عندما يكون الأهل مشغولين يجب أن

نخطط لوقت نقضيه مع الأبناء بأي مشاركة تدخل السعادة إلى الطرفين.

* طلب من أطفال لديهم كثرة حركة وقلة تركيز أن يختاروا مكافأة يحبون أن يحصلوا عليها بعد أن قاموا بعمل ناجح. تضمنت اللائحة ألعاباً، مشاهدة تلفزيون، حلوى. كل الأبناء كان اختيارهم واحداً، وهو قضاء وقت مع الوالدين. بالنسبة للأبناء الحب والرعاية يعبر عنهما بقضاء وقت معهما. الدعوة هي إلى قضاء وقتاً أكبر مع الأبناء، نحاكي الأحلام، نشارك الهوايات، ننمي الروابط المعنوية. العلاج الفعال لاضطراب كثرة حركة وقلة تركيز هو بدون منازع قضاء وقت مرح مع الأبناء.

لقاءات عائلية

أسلوب أخير يدعم تعلّم المهارات الاجتماعية هو عمل لقاءات عائلية بشكل دائم، اجتماعات تتم لبحث قضايا تهمّ كل العائلة وليس لنقد شخص أو لومه، خاصة إذا كان يعاني من اضطراب قلة التركيز. ضمن هذه اللقاءات يجب أن يكون الآباء والأمهات والأبناء متساوين على حد سواء في عرض المشاعر والمشاكل والاقتراحات، هذه الفكرة قد تكون مستغربة عند البعض لكنها أصبحت شائعة الاستعمال وتساعد عدداً كبيراً من الأسر على التقارب والتفاهم وحل المشاكل. لإنجاح هذه اللقاءات يجب أن يكون اللقاء محدداً كأن يكون في يوم معين من الأسبوع، يجب أن يتواجد لهذا اللقاء «رئيس» و«أمين سر» يسجل أهم النقاط والقرارات، كما يجب تغيير الرئيس وأمين السر مداورة عند كل لقاء. أطفال صغار أو أطفال يعانون من اضطراب قلة تركيز يجب أن يشاركوا بالقيادة وأمانة السر، وقد يسجلوا اللقاء على كاسيت بدلاً من الكتابة إذا لم يقدروا عليها.

اللقاء يجب أن يكون نظامياً لكن غير جدي فوق العادة، كي يرتاح الأبناء ويشاركوا بفاعلية. إذا كان اللقاء محصوراً في الانتقاد واللوم سيفقد الأبناء حماسهم على مر الوقت، وبعد فترة سيعتزلون المشاركة. أهمية اللقاءات في أن يتساوى الجميع في المسؤولية والمحاسبة.

* أحد الأبناء كتب عن هذه اللقاءات قائلاً: أذكر جيداً أننا تعرضنا لعقاب وهو تنظيف الغرفة العلوية وترتيبها والامتناع عن مشاهدة التلفاز لمدة أسبوع لأننا أسأنا التصرف عندما حضر الأصدقاء للقائنا. وهذا العقاب نفسه وقع على والدينا عندما استقبلا الضيوف وأساءا استعمال الغرفة.

هذه الاجتماعات إذا تمت بفاعلية تعزز إحساس الأبناء بالمشاركة وصنع القرار وتحمل المسؤولية. ومما يعزز نجاح هذه اللقاءات احترام المواعيد، اعتماد الجدّية في عقدها، وتخصيص دفتر لتسجيل جمل عن مشاعرهم

وانفعالاتهم تجاه القرارات الناتجة خلال الأسبوع.

هذه فكرة غريبة بعض الشيء على أسرنا، لكن ليس خطأ أن نجربها، وبما أنها عادت بالنفع على عدد من الأسر، فقد تساعد أسراً أخرى على حل كم كبير من المشاكل.

كلمة إلى الآباء

وقبل أن أختم حديثي عن اضطراب قلة التركيز وكثرة الحركة، هناك كلمة أحب أن أوجهها للوالدين خاصة أمهات لديهم أطفال يعانون من اضطراب قلة تركيز وكثرة حركة. الاعتناء بهؤلاء الأبناء عمل متعب، عمل مضن بكل ما تحمله هذه الكلمة من معنى.

الأهل أو الأمهات بشكل خاص مع الوقت يصبحن ضحية، وأغلبهن يصاب باضطرابات نفسية وعصبية وتكون علاقاتهن الاجتماعية مضطربة خاصة العلاقة الزوجية. يعانين من إحساس بالذنب وأيضاً يعانين من مشاكل صحية عديدة نتيجة لمعاناتهن النفسية. هكذا تبين الإحصاءات الغربية وأمهاتنا بالتأكيد لن يختلفن كثيراً عن أمهات الغرب بهذه المعاناة، فما العمل؟ كيف يمكن لأم متعبة، عصبية أن تعتني بطفل أو مراهق يعاني من اضطراب كهذا؟ النصيحة تكون بأن يفكر الوالدان على العموم والأمهات على الأخص بأنفسهم نوعاً ما. بعض الأساليب التي عرضنا لها في تدريب الأبناء تعود بالنفع الكبير على الأمهات، أيضاً تقنية الاسترخاء، التخيل، حوار الذات كلها أساليب أتمنى على الأمهات أن يتقنّها ويمارسنها على أنفسهن، فبقدر ما ينتفع الأبناء تنتفع الأمهات. الاستعانة بالله تعالى، أخذ نفس عميق، التدرب على التحكم بالعصبية أمر ضروري، والأهم من هذا كله الاستعانة ببعض المساعدة. الأزواج يجب أن يساعدوا، حتى تأخذ الأمهات فرصة ويرتحن ليبعدن ويقمن بنشاط خاص فيهن، يستجمعن قواهن حتى يقوين على الاستمرار. أيضاً أتمنى من الأمهات أن يتوقفن عن الإحساس بالذنب، ليس الخطأ خطأهن في أن الأبناء يعانون من قلة تركيز وحركة زائدة، لكن بالمقابل تفهمهن وتعاونهن يساعد كثيراً على الحد من هذا الاضطراب. المسؤولية كبيرة وصعبة وتحتاج إلى وقت غير قليل. لذا من الضروري أن تتسلّح الأمهات بالصبر ويطلبن مساعدة أحد المقربين لمد يد العون. خطأ كبير أن تفكر الأمهات في سبب ما يحصل، التفكير بهذا الأسلوب يدخلهن في دوامة لا

يخرجن منها. الأفضل أن نفكر كيف نواجه الوضع؟ ماذا نفعل لنحل المشكلة؟ وأخيراً، استشارة أحد الأخصائيين مفيدة ومريحة. إذا كان للآباء والأمهات فضل كبير في تربية الأبناء بالإجمال فالفضل الأكبر لآباء وأمهات يربون ويعتنون بأبناء يعانون من اضطرابات صحية ونفسية مثل اضطراب كثرة حركة وعدم تركيز.

القسم السادس

مهارات العناية بمشاكل الأبناء النفسية

الفصل ١: الصحة النفسية

تعريف الصحة النفسية

تنحَّ حتى أريك

حتى يغيروا ما بأنفسهم

الفصل ٢: الخوف

تعريف الخوف

مصادر الخوف

(حسية ـ نفسية)

علاج الخوف

الفصل ٣: العدوانية

تعريف '

أهم الأسباب

العلاج

الفصل ٤: الخجل

أعراض الخجل

كيف نعالج الخجل

الفصل ٥: الكذب

تعريف الكذب

لما يلجأ الأطفال إلى عدم قول الحقيقة؟

ماذا يمكن أن يكون العلاج لعدم قول الحقيقة عند الأطفال؟

الفصل ٦: السرقة

تعريف السرقة

دوافع السرقة

كيف نعالج السرقة عند الأبناء؟

الفصل ٧: مشاكل النطق

الأسباب

كيف يكون العلاج؟

الفصل ٨: التبول اللاإرادي

الأسباب

ما هو الحل؟

الصحّة النفسيّة

بعد الاطلاع على فصول الكتاب يتأكد لي أن معظم القراء يتطلعون للقراءة عن مشاكل الأبناء خاصة المشاكل التعليمية أو مشاكل التربية النفسية. في كل بيت نوع من هذه المشاكل. لكن من قرأ «فصول مهارات في التربية» وتدرج معنا في تسلسل الأفكار التي طرحت يلاحظ (خاصّة إذا حاول تطبيقها) أن هذه الأفكار تجعل نسبة كبيرة من المشاكل النفسية، وحتى كثيراً من المشاكل السلوكية والدراسية تتلاشى أو تحلّ مع الوقت.

بعض الناس لن يقتنع بهذا الكلام ويصرّ على أن يسمع عن المشكلة وعلاجها بالتحديد. لِمَ لا؟ ولكن قبل أن نتطرق إلى المشاكل النفسية أو السلوكية التي نعاني منها أو يعاني منها أبناؤنا، دعونا نتفق سويًّا على تعريف الصحة النفسية. النظريات التي تحدثت عن الصحة النفسية كثيرة منها ما يتوافق مع ديننا الحنيف ومنها ما هو بعيد عن الدين كل البعد، وإذا تتبعنا أغلب النظريات نرى أن أغلب الداعين يتفقون على أن الصحة النفسية هي التوازن ما بين الإنسان والمحيط، الإنسان بكل معطياته، السمات التي ولد فيها، الصفات التي اكتسب، القدرات التي يمتلك، المفاهيم التي تبنى (سواء كانت خاطئة أم صائبة) كل هذه الأمور من جهة، والمحيط الذي يعيش فيه من جهة أخرى. عندما تصفّحت الكتب العديدة لاستنباط تعريف يلائم المنهج الذي نتبع ضمن هذا الكتاب كان هناك صعوبة كبيرة، معظم النظريات فيها الكثير من الإيجابيات التي يمكن أن تلائم منهجنا، لكنها عموماً تحوي ثغرات تدفعنا ألاّ نعتمد عليها اعتماداً كلياً.

تعريف الصحة النفسية

دستور منظمة الصحة العالمية عام ١٩٤٦ عرَّف الصحة النفسية كما يلي: إنها حالة كاملة من العافية (Wellbeing) الجسمية والعقلية والاجتماعية، وليس مجرد

غياب المرض أو الإعاقة، هذا المصطلح يعطي فكرة بأن الصحة النفسية التامة غير ممكنة، فما من إنسان لا يعاني من علة ما. صحيح أن النسبة الكبيرة من الناس لا تعاني من معوقات عقلية ولكن من منّا لم يعاني من علّة جسدّية أو علّة اجتماعية على مر السنين؟ القليل من المرض والقليل من الأخطاء في العلاقات الاجتماعية يقوّي مناعة الفرد ويعزز له دفاعاته، حتى لا يقع بأخطاء أكبر ويتدارك الأمور. فبعض العلل إن كانت جسدية أو سلوكية ضرورية لكل إنسان في كل مراحل نموه وتطوره. دعونا نُدخل بعض التعديل على هذا التعريف، ليصبح تعريف الصحة النفسية ما يلي: الصحة النفسية محاولة جادة للتحلي بعافية جسدية وعقلية واجتماعية، وليس مجرد غياب المرض أو الإعاقة، هذا التعريف أقرب إلى الواقع وأقرب إلى الإلتزام. هذا التعريف يدعو كل فرد منا لأن يقوم بمحاولات عديدة للمحافظة على الصحة النفسية.

لكل إنسان قدراته الفردية الخاصة، ومن هذا المنطلق على كل فرد أن يتعرف على هذه القدرات ومن خلالها يتفاعل مع المحيط أو مع التجاذبات الخارجية، والتوازن الذي ينتج عن هذا التفاعل هو حالة الصحة النفسية. ومثلما يمكن لتغيرات الطقس من برد أو جفاف أن تصيب الجسد بمرض فنذهب عند الطبيب ونتعرف إلى نوع المرض ونتناول له العلاج المناسب، كذلك المتغيرات المحيطة والآخرون ممكن أن يسببوا لنا تفاعلات تسبب لنا علّة نفسية، فيجب أن نلجأ إلى معالج نفسي ونتعرف إلى نوع العلة وأسلوب العلاج. البعض سيستهجن ويقول: هل من الممكن أن أذهب عند معالج كلما ألمّت بي علّة اجتماعية أو سلوكية؟ عملية صعبة، لكن الإجابة تتوقف على الأفراد، وبدايةً تتوقف على الآباء ليتسلحوا بأسلوب تربوي سليم ويسلحوا أولادهم بهذا الأسلوب. الإجابة عند كل فرد ليداوم على الاطلاع والقراءة ليتسلح بالمعرفة الاجتماعية. الإجابة عند كل فرد منا حتى يتعرف إلى سيرة الرسول المشرقة والمنهج الإسلامي السليم لأن الإجابات لكل العلل النفسية التي نعاني منها موجودة في السيرة النبوية والمنهج الإسلامي. لا أعرف لماذا ابتعدنا عن السنّة النبوية. بحمد من الله وبفضله نحن متمسكين بأركان الإسلام كلها وهذا أمر جيد جداً لكنه لا يكفي، الدعوة عامة للعودة إلى السيرة النبوية لأنها حقاً تشتمل على كل الإجابات لكل العلل النفسية التي نعاني منها.

تنحَّ حتى أريك

دعوني أعطي مثلاً، عندما درسنا في الجامعة نظرية عالم نفسي اسمه Bandura كيف أن التعلم يتم بالمشاهدة وكيف أن الجميع يتأثر بما يشاهده وعليه أثبت Baudura أن الأطفال خاصة، بمجرد مشاهدة المشاهد العنيفة يتعلمون العنف. صرفنا أكثر من شهرين إلى ثلاثة أشهر في تعلّم هذه النظرية والقراءة عن التجارب التي قام بها Baudura ليثبت نظريته. عندما التزمت بفضل من الله وقرأت كيف أن رسول الله ﷺ عندما رأى فتىً يحاول ذبح شاة ولا يعرف كيف، قال له المصطفى الحبيب ﷺ: «تنحّ حتى أريك»!! سبحان الله، جملة واحدة: «تنحّ حتى أريك»، لخصت كل نظرية Baudura وبينت أن التعليم يكون بالمشاهدة. كم من القراء الذين يقرأون هذا الكلام يتبعون هذا الحديث مع أولادهم ومع الآخرين وخاصة مع من يعمل تحت أيديهم. بالعادة عندما تأتي فتاة لتساعد سيدة في خدمة المنزل وبالأخص إذا كانت من جنسية أجنبية نسمع ومن اليوم الثاني الانتقادات أن هذه البنت لا تفهم، وهي غير قادرة، ويا لطيف كم ستعذبني! وكم من صاحب متجر أو مدير مؤسّسة يوظف عاملاً، ثم يبدأ بانتقاد مهاراته من اليوم الثاني. هذه الجملة: «تنحّ حتى أريك» منهج عمل علمنا إياه رسول الله ﷺ. وعلى كل من قرأ هذه الكلمات أن يسجل هذا الحديث ويضعه في مكان يراه دائماً، حتى يلتزم فيه. هذا منهاج إذا اتبعناه خاصة مع أولادنا يخفف الكثير من المعاناة السلوكيّة.

عزيزتي القارئة، وعزيزي القارىء كل أمر ترغبان أن يقوم به أولادكما، علّماهم إياه، على طريقة «تنحّ حتى أريك»، مارسا العمل أمامهم ومن ثم اطلبوا منهم القيام به مرة تلو الأخرى حتى يتمكنوا من القيام به بصورة صحيحة، هذا منهج تربوي رائع ونتائجه أكيدة.

كذلك عندما يخاطبنا رب العالمين في كتابه العزيز بقوله: ﴿لَّقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ ٱللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا۟ ٱللَّهَ﴾ [الأحزاب: الآية ٢١] يتأكد لنا أننا نستطيع التعلم من أمثولة قائمة خالدة، ومع أننا لا نستطيع مشاهدة رسول الله ﷺ، نستطيع أن نقرأ سيرته ونتزوّد منها. من الصعب جداً أن نتمثل به كلياً، لكن من غير الصعب أن نحاول جادين أن نعود إلى مواقفه ونتعلم منها خاصة عندما يصدر

عنا خطأ ما أو نواجه مشكلةً معينةً ونكون جادين فعلاً في تغييرها.

حتى يغيروا ما بأنفسهم

أمر آخر أدهشني عندما اطّلعت على نظرية عالم نفسي آخر اسمه Ellis ، هذا العالم ركز على إقامة ورش عمل على مدى يومين يتوجه فيها إلى كل من يعاني من مشاكل نفسية لأن يعمل على تغيير في مفهومه وإدراكاته حتى يواجه المشاكل التي يعاني منها ويعالجها. وسبحانه تعالى وعد في كتابه العزيز: ﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾ [الرّعد: الآية ١١] . منهاج تربوي آخر رسمه لنا رب العالمين هذه المرة، وأيضاً القليل من يتصرف على هذا الأساس، نحن تحدثنا كثيراً عن هذا المنهج في بداية (مهاراتنا) وأتمنى من الجميع أن يكتبوا هذه الآية ويضعوها في مكان ملائمَ وكلما صادفوا مشكلة أو معاناة قرأوا هذه الآية وعملوا بموجبها، وبدأوا العمل على أنفسهم أولاً. أنا شخصياً مارست هذا الفعل، وعلى مدى سنتين كنت كلما تواجهني مشكلة أعمل بداية على تغيير في نفسي قبل أن أطلب التغيير من الآخرين.

بالعودة إلى تعريف الصحة النفسية من الضروري كمسلمين أن نضيف أمراً نحن مأمورون به فسبحانه وتعالى يقول: ﴿وَمَا خَلَقْتُ ٱلْجِنَّ وَٱلْإِنسَ إِلَّا لِيَعْبُدُونِ﴾ [الذّاريَات: الآية ٥٦] فتعريف الصحة النفسية الذي سننتهي عنده أصبح التالي: الصحة النفسية هي محاولة جادّة للتحلي بعافية جسدية ونفسية يرضى عنها اللّٰه وليس مجرد غياب المرض أو الإعاقة.

الخــوف

مشاعر الخوف، كيف تتكوّن؟ ومن ثمّ كيف نعالجها؟

تعريف الخوف

الخوف حالة انفعال، أو حالة من الشعور تنتاب كل الكائنات الحيّة، كما أنه أيضاً استعداد موجود في الإنسان ليحمي نفسه وليأخذ حذره من المخاطر المحيطة. فعندما نكون خائفين نركض، أو نأخذ بالصراخ طلباً للنجدة ـ الأطفال منا خاصّة ـ لنحمي أنفسنا من الخطر. لكن من الضروري أن نفصل ما بين المشاعر التي تسبّب الخوف والأفكار التي تنتج عن هذه المشاعر، ومن ثم الأفعال التي نعبر فيها عن الإحساس بالخوف، يعني، هناك مشاعر، هناك أفكار، وهناك أفعال.

هل الإحساس بالخوف إحساس فطريٌ أو إحساسٌ مكتسبٌ؟

أي مربٍّ أو أية أم تقضي وقتاً طويلاً مع طفلٍ معين لفترة تتعدى العدة أشهر تستطيع أن تحدّد المعاني المختلفة التي يعبّر عنها الطفل من خلال البكاء. عادةً، يكون بكاء الطفل، وحتى السنة الأولى من عمره تعبيراً عن جوع أو غضب أو حتى دلالاً، وقليلاً ما يكون تعبيراً عن مشاعر خوف. عندما يكون البكاء مصحوباً بنوع من الارتجاف واتساع في العينين، ممكن أن نقول أنه تعبير عن خوف وبالإجمال يبدأ هذا الفعل في حدود السنة من عمر الطفل.

من أول العلماء النفسيين الذي أجرى أبحاثاً لتحديد حالة الخوف عند الأطفال عالم نفسي (واطسن)، وفي نتيجة بحثه، سجّل أن مخاوف الأطفال تجاه الحيوانات أو العتمة هي مخاوف مكتسبة، لكنه في الوقت عينه لم يستطع نفي الميل الفطري عند الأطفال إلى الخوف:

١ ـ عندما يسمع صوتاً عالياً: (طنين جرس، صوت مكنسة كهربائية).

٢ ـ عندما يتنابه شعور بأنه يقع وما من أحد يسنده.

٣ ـ عندما يختبر إحساساً بالألم.

٤ ـ عندما تصدر حركات مفاجئة من الآخرين.

يعني بكل ثقة يمكننا أن نقول أن الخوف شعور فطري، كما أنه شعور مكتسب. مع هذا التعريف، من الضروري توضيح الآتي:

أولاً: إن مشاعر الخوف وردة الفعل تختلف من إنسان لآخر.

ثانياً: إن ردة الفعل لنفس المشاعر أو لنفس الأمور التي خفنا منها تخفّ وتتغيّر مع العادة والتكرار.

ثالثاً: إن ردة فعل الخوف خاصة عند الأطفال لنفس المصدر تكون أقل حدّة بكثير عندما يكون شاعراً بالأمان خاصّة إذا كان في أحضان أمّه أو حضن إنسان يثق به.

مصادر الخوف

أهم مصادر الخوف التي تحدّثت عنها كثير من الدراسات هي الخوف من الألم، الخوف من الأمور المستغربة وغير المألوفة، الخوف من الماء خاصة عملية السباحة، الخوف من الحيوانات على أنواعها بدءاً من القطة مروراً بالأفعى والعقرب إلى كل الحيوانات المفترسة، والخوف من العتمة. لكن أهم خوف يلازم كل البشر هو الخوف من فقدان الآخرين، بفقدان محبتهم أو فقدانهم بالابتعاد أو بالموت.

وبنظرة سريعة وتحليل بسيط نكتشف أن الخوف من الألم أو الأمور الغريبة المفاجئة هو خوف فطري، يعني الإنسان بفطرته يخاف من الألم وعندما يصادف أموراً غير مألوفة. لكن الخوف من الحيوانات والماء والعتمة، وحتى الموت خوف مكتسب نتعلّمه من مشاهدة ردة فعل الآخرين. عندما يعي الأطفال ويخافون من صوت آلة كهربائية، نلاحظ أن مخاوفهم تتلاشى إذا ما اعتادوا الاستماع إلى هذا الضجيج شيئاً فشيء. بالإضافة إلى أن الإحساس بالألم قد يخف مع الوقت خاصّة

إذا ساعد المشرفون الأطفال على مواجهة الألم وتقبله. يعني في كل مرة تأخذ فيها الأم طفلها عند الطبيب دون أن تحضّره نفسياً بأن الطبيب سيكشف عليه ويشكّه بلطف، فإن الخوف من الألم سيزيد وسيتحول إلى شعور بالخوف من الطبيب نفسه لأنه هو مصدر الألم. فالخوف الفطري ممكن أن يصبح مكتسباً مع الوقت وهذا يتوقف على تصرف الآخرين خاصة الآباء تجاه أبنائهم. الخوف من الماء والسباحة أيضاً يتعزز أو يتلاشى بالتجارب التي يمرّ بها الأطفال وكذلك الخوف من الحيوانات والعتمة. كذلك الخوف من فقدان الآخرين قد يزيد أو يخف بحسب المحيطين والتجارب التي يتعرض لها الطفل.

العام الأول من عمر الأبناء مرحلة خطرة، ومن المؤكد أن الأمهات لا يقدرن أن يمنعن أطفالهن من التعرض للحوادث وخطرها، لكن على أقل تقدير من الضروري تجنب الأخطار العامة واستعمال الحكمة لتجنيب الأبناء الوقوع في هذه الأخطار. يجدر التأكيد هنا على أمر: إذا كانت الأم أو الأب يتميزان بشدة القلق على الطفل وكثرة الاهتمام بسلامته ويحاولان تجنيبه كل الحوادث فإن محاولاتهما لن تفلح إلاّ في بعث روح الجبن والتبعية في الوليد. الاحتياط واجب، لكن التحسس الزائد مضر، وعلى العموم فإن مسألة السلامة العامة بالبيت، حتى لا يتعرض الأبناء للحوادث التي ينتج عنها خوف وإحساس بعدم الأمان أمر أصبح متداولاً ومطروحاً على كل الأصعدة. من الضروري تأمين مساحة يشعر معها الأبناء بالأمان ويلعبون فيها بدون أن يؤذوا أنفسهم أو يتعرضوا للنهي والزجر طوال الوقت. كذلك من الضروري أن يكون أثاث المنزل مريحاً لا ينكسر بسرعة (يعني عدم استعمال أثاث مصنوع من الزجاج)، وضع حواجز على الشرفات والنوافذ، حتى لا يقع الأبناء، أيضاً التنبه إلى أواني الطبخ على الغاز، حتى دعامات الأبواب، مفاتيح الكهرباء، سخونة الماء، مساحيق التنظيف والكاز وكل أنواع الأدوية تكون بعيدة عن متناول أيدي الأبناء. الأطفال يصلون إلى أماكن بعيدة وبسرعة مدهشة، نحن باستطاعتنا أن نحمي أولادنا من الوقوع بِكَمٍ كبيرٍ من الحوادث التي تشعرهم بعدم الأمان ومن ثم الخوف.

ومثلما تعرفنا على بعض الأمور الحسيّة التي يمكن أن تعرّض أولادنا لمشاعر الخوف هناك أيضاً أموراً معنويةً غير ملحوظة يمكن أن تولّد مشاعر خوف عند الأبناء.

عندما لا يشعر الأبناء بمحبّة الآباء يؤدي هذا الأمر إلى إحساس بالخوف، وعدم الشعور بالمحبة يمكن أن يتتج عن عدم التعبير عن هذا الحب. لا يمكن أن نشكّك بحب الآباء لأبنائهم، لكن بعض الآباء يحجمون عن التعبير عن مشاعر الحبّ فيعتقد الأبناء أن (الماما) و(البابا) لا يحبّانه. كثرة المشاكل الأسرية في المنزل تشعر الطفل بعدم الأمان فيقلق ويخاف على مصيره ومصير الآباء. ضرب الطفل يولّد شعوراً بالخوف وإحساساً بعدم الأمان، خاصة إذا لم يفسر له أحد لماذا يُضرب. أي مرض جسماني، حتى لو كان زيادة طول أو شدة قصر، أيّ تشوّه خلقي يسبب خوفاً شديداً وعدم اطمئنان. تسلط الآباء بفرض الآراء والأفكار التي يعتقد أنها صواب ولا تترك للأبناء فرصة أو حرية التفكير والتصرف، كل ذلك يولّد إحساساً بالخوف من الوقوع في الخطأ. المشاكل الأسرية والمنازعات بين الأب والأم والطلاق، وحتى التهديد بالطلاق يؤدي إلى إحساس بعدم الأمان وعدم الطمأنينة. هنا من الضروري أن نحث الطرفين الأب والأم خاصة الأب على عدم المشاجرة أمام الأبناء بتاتاً. كما نحث الأم خاصة على أن لا تلجأ إلى ترك بيت الزوجية، فإذا هي كلما حدث أمر تَجُر أولادها وترحل. هذه الصورة مريعة لا يمكن للأبناء أن ينسوها أبداً، ومع الوقت إما أن يفقدوا إحساسهم بالحنان تجاه الأهل لأنهم لم يعودوا مصدر أمان، وإما ينطوون على أنفسهم لا يثقون بالآخرين خاصة الآباء. الآن ما هو العلاج لكل هذه الأمور؟

علاج الخوف

أولاً: أن نتجنّب كل الأسباب التي ذكرنا من أمور حسيّة وأمور معنوية، نكون واعين لها ونحاول قدر المستطاع إيجاد فرص أمان وطمأنينة.

ثانياً: إذا صادف الطفل شيئاً يخيفه، يجب معالجة السبب فوراً وبالتدرج. القول بأن الطفل ينسى ويتوقف عن الخوف عندما يكبر قول خاطئ وضروري توضيح الأمور بالتكلم عنها، وعدم الاستهزاء منه أمام الآخرين. نسمع كثيراً أمهات يرددن: «ابني يخاف من الماء أو ابني يخاف من القطة». غير أن الكلام عن السلبيات يضاعف المشكل. (**حاوري طفلك عن مخاوفه ولا تحكي عن مخاوفه أمام الآخرين**). بالتدرج وبالتعرض للتجارب والتشجيع أغلب المخاوف

تزول.

ثالثاً: على الآباء خاصة والكبار عامة ألاّ يخافوا أمام الأطفال خاصة عندما يصيبهم مرض.

رابعاً: ربط أمور تثير خوف الطفل بأمور أخرى تدخل السرور إلى قلبه لنساعده على مقاومة الخوف. إذا خاف من القطة يمكننا أن نريه قطة ونحن نحضنها أو نطعمها ومع التكرار سوف لن يخاف من القطة. حتى الاطمئنان إلى العتمة قد يعالج شيئاً فشيئاً مع بقاء الأم معه في غرفة مظلمة بعض الشيء وهي تحضنه أو تروي له قصة، وقد يوضع مصدر نور بعيد نوعاً ما، حتى يعتاد على العتمة.

أخيراً على الجميع أن يتعاونوا في علاج مصدر الخوف وردة الفعل، كما يجب أن يكون هنالك تنسيق بين الأب والأم والأخوة الأكبر سناً، وحتى مع المدرسين إذا اقتضى الأمر.

العدوانية

كلنا يعرف المثل القائل: «إن لم تكن ذئباً أكلتك الذئاب». في هذه الظروف حيث صارت القوة فيها عنواناً للنجاح كيف نربّي الأبناء؟ هل يضربون أو يتجنبون المشاكل؟. لكن الولد إذا لم يأخذ حقه بيده ينشأ ضعيفاً ولن يحترمه أحد.

أسئلة كثيرة محيّرة تواجه كل أب وأم عندما يبلغ الأبناء عمراً يذهبون فيه إلى المدرسة، وبسبب هذه الحيرة التي تغلبت على تفكير الآباء وانعكست تردداً في التصرف، صار الأولاد يتخبطون ما بين العدوانية والخنوع. لماذا وقع الآباء بالحيرة ولماذا جعلوا الزمن يتحكم في تصرفاتهم ويفرض مقاييس تضرّ بالأبناء جيلاً بعد جيل؟

آباء كثر يشعرون بالفخر إذا كان أولادهم أبطالاً بحيث لا ينج أحداً من شرهم، غير أن الولدَ البطل عندما يصير عدوانياً يكسّر أغراض البيت، يضربُ إخوانه بالبيت ولا يحترم أهله، يصاب الأهل بالرعب ويحتارون فيما يعملون. يعني المقاييس حتى عند الآباء تختلف. بنظرهم يسمح للأبناء أن يكونوا عنيفين في الخارج وأن يأخذوا حقهم بأيديهم، لكن من الخطأ أن يكونوا كذلك داخل البيت.

من الصفات التي ركزنا عليها في إيجاد الشخصية المتوازنة هي صفة الثبات في الموقف، أي عدم التردد، وشددنا ألاّ يقول الآباء كلمة إلاّ إذا قصدوها. الاختلال في وضع المقاييس الذي يحاول الآباء أن يربوا الأبناء عليها نمط من عدم الثبات في الموقف، والابن يلتقط الأمور بسرعة ومن الممكن جداً أن يستعملها لصالحه.

أهم الأسباب

تخيل معي عزيزي القارىء، أصبحنا نسمع عن أطفال عنيفين وعدوانيين من عمر ثلاث سنين إلى أربع. هذه العدوانية ممكن أن تكون موجهة للذات، أي يؤذي نفسه بقصد أو بدون قصد. وأول مظاهر العدوانية ضد الذات أن يكسر الألعاب الخاصّة به أو يداوم على الأذى مع أنه يعرف أن العقاب لن يكون هيناً وبعد عدوانيته سيتعرض لضرب مبرح. كما أن هناك عدوانية ضد أفراد آخرين خاصّة الأخوة الأصغر في المنزل.

وبجانب ضرب الأخوة أو الأطفال الأصغر منهم وتكسير الألعاب والحاجيات وتخريب أغلب ما تقع عليه يداه أو حتى السرقة، هناك تعبيرات مخففة لإظهار العدوانية وهي الألعاب الحربية التي يمارسها الذكور عادة مع بعضهم البعض. لفترة طويلة جداً نرى أنهم يحملون عصياً وأسلحة، ويطلقون النار ويفرحون عندما يقع خصمهم أمامهم وهم يقولون: «مات، مات». كثير من المرات يُترجم هذا التصرف العدواني بطريقة أقصى عندما تجتمع جماعة من الأطفال ضد طفل واحد تظهر عليه علامات الضعف والاستكانة فيصير هدفاً للآخرين الذين يصبون مشاعر العدوانية تجاهه. بينما الضرب والتكسير والسرقة والتخريب هي تصرفات عدوانية مؤذية وضروري أن يتنبّه لها الآباء باكراً، نلاحظ أن ألعاب الحرب بين الصبية إيجابية وتعتبر تنفيساً لهذه المشاعر العدوانية ما لم يتضامن كل الأولاد ضد ولد واحد ضعيف.

أي أن تصرفات الضرب والتخريب والتكسير والسرقة يجب أن نتداركها بسرعة وبدراية كبيرة بينما الألعاب الحربية وحتى ألعاب الـ Atari التي تحوي كمّاً من الهجوم والهجوم المعاكس يمكن أن نعتبرها المتنفس لمشاعر العدوانية، عندما يمارسها الأبناء باعتدال.

والسؤال المطروح: كيف يتعامل الآباء مع تصرف الأبناء العدواني؟

وقبل أن نطرح محاولات المعالجة من الضروري أن نبين أن هناك أسباباً صحية وأسباباً نفسية.

أولاً: من الأسباب الصحية اضطراب بالغدة الدرقية بطريقة تزيد فيها الإفرازات فيصبح الأبناء متوترين دائمي الحركة ويغدو تصرفهم عدوانياً. هنا

يكون العلاج بعرض الأبناء على طبيب مختص لعلاج هذه الاضطرابات.

ثانياً: **النمو الجسمي السريع**، الذي يسبب قلق الأبناء تجاه الذات فينعكس حيرة وعدوانية.

ثالثاً: **القسوة الزائدة** من الوالدين أو أحدهما ينتج عنها رغبة في الانتقام وخاصة إذا صدرت هذه القسوة من زوج أم أو زوجة أب.

رابعاً: **إذا استهزأ أحد بمشاعره** أو عيّره بفشل معين خاصة فشل بالدراسة يلجأ الطفل إلى العدوانية.

خامساً: **الحياة المغلقة** دون إيجاد فرص تسلية وإشباع رغبات تناسب النشاط الجسدي الموجود ينعكس تصرفاً عدوانياً.

سادساً: **الحرمان من عطف الأبوين** وعدم الإحساس بدفء الحب والحنان الذي يكون الطفل أحوج ما يكون إليه وهو ينمو. خاصة في أيامنا المعاصرة وبسبب الظروف المعيشية، فإن الأب والأم منهمكان في تأمين لقمة العيش، تعبان لا يظهران محبّتهما لأولادهما، وكل هذه الأمور تنعكس تصرفات عدوانية..

سابعاً: **تشجيع بعض الآباء لأبنائهم** على استعمال القوة ليأخذ حقه بذراعه يشجع على العدوانية.

ثامناً: **محاولات الابن الأكبر فرض سيطرته على الأصغر**، الاستيلاء على ألعابه وممتلكاته بدون أن يردعه رادع، تجعل الابن الأصغر عدوانياً مع الوقت.

خلاصة القول أن الطفل العدواني يعمد عادة إلى مهاجمة الأشخاص، تصرفاته تتسم بمشاعر الغضب، يسعى إلى تحصيل حقوقه باستمرار ويرى أن حقوقه أهم من حقوق الآخرين. هو عادة يبث الخوف في المحيطين لكنه شخصياً يتجنب الأطفال العدوانيين، وعندما يتحدّث مع المحيطين يتحدث باحترام لذاته فقط وليس احتراماً لهم. من الضروري أن نبين أن العوامل الاجتماعية أي التربية التي يتلقاها الطفل، ذات أهمية كبرى في نشوء العدوانية، والتفاعلات مع المحيطين عامة والأم خاصّة، لأنها تؤثر في التصرفات وتجعلها إما عدوانية أو غير عدوانية.

ومع أن أساليب التصرف العدواني تختلف من مجتمع لآخر ومن طبقة

اجتماعية لطبقة اجتماعية أخرى، وحتى بين عائلة وأخرى، فالعنف أكثر حدة في المجتمعات الفقيرة والعائلات غير المثقفة لان إهمال الأولاد ونقص الرقابة يسمح للتصرفات العدوانية بالتمادي والتفاقم. وكذلك ضعف المهارات الأبوية وعدم استعدادهم لمواجهة التصرفات العدوانية بوقتها والفشل المتكرر في وضع حدود لتصرف الطفل يؤدي إلى استمرار، لا بل تفاقم هذا الأمر.

كلمة أخيرة يجب أن نضيفها وهي أن المجتمعات الشرقية بالإجمال تشجع الذكور على العدوانية، وأكثر من ذلك، من الآباء من يضرب ابنه إذا ضُرب وهو نفسه لا يسمح بالتصرف العدواني أن يظهر في الإناث لأنه يتنافى مع طبيعة البنت الأنثوية. الجميل في هذا الأمر أن أكثر مظاهر العدوانية ظهوراً عند البنات يكون لفظياً بشكل عتاب أو تفاخر أو غيره (ليت عدوانية الذكور تتحوّل إلى هذا النمط) لكن مؤخراً أصبحت البنات الأكبر سناً يضربن أخواتهن البنات الأصغر سناً.

العــلاج

كيف نعالج التصرف العدواني؟

بدايةً كل سلوك عدواني له علاج يختلف عن الآخر ويجب أن نأخذ التصرف العدواني بالحسبان ويكون القصاص على مستوى الفعل. من الضروري أن يكون التدخل باكراً، ونحاول السيطرة عليه بطرق شتى، كيف؟.

أولاً: أهم وصفة هي إبقاء الأبناء منشغلين بأمور تشغل الذهن واليدين معاً، أي لعبة، هواية، نشاط يجمع ما بين الذهن واليدين يجب اعتماده حسب رغبة الأبناء، من الممكن أن يكون عملاً على صورة أحجية، لعب الأتاري، المكعبات الكبيرة أو الصغيرة التي توسع الخيال وتشغل اليدين، المعجون، ألعاب النجارة، كل هذه الأمور تشبع رغبة الأبناء بالاكتشاف، تشغل لهم أذهانهم وتملأ أوقات فراغهم.

ثانياً: من الضروري استعمال الثواب والعقاب باكراً وحصر التصرفات العدوانية ضمن السيطرة.

ثالثاً: إتاحة فرصة للأبناء للعب الحر مع أصدقاء من عمرهم. لعب جسدي يفرِّغ الطاقة الفائضة. الركض، ركوب الدراجة، لعب الكرة، أي نوع من أنواع

الرياضة، السباحة، المشي، من الضروري أن يفرغ الأبناء نشاطهم الفائض في هذه المجالات، حتى لا تتحول إلى تصرفات عدوانية. بفضل الله الحدائق العامة موجودة، وعلينا الاستفادة منها والتوجه مع الأبناء إلى الأماكن المفتوحة التي تجعلهم يفرغون النشاط الفائض وهم يتنفسون هواءً نظيفاً غير مكبوتين في البيت طوال اليوم. دخول نوادي الرياضة حل جيد جداً لكن إذا لم تسمح الماديات فإنّ أيّ مساحة ولو كانت صغيرة يلعب فيها الطفل تكون خياراً جيداً ومن الضروري أن ينفذ بمراقبة وحتى مشاركة الراشدين.

وأهم نصيحة هي تنمية ثقة الولد الإيجابية بنفسه وإعطاءه التقدير الذي يستحق.

هذه الجملة الختامية يمكن أن تكون منهاجاً وسطاً لتربية الأبناء: «نحن لا نضرب أحداً لكننا أيضاً لا نسمح لأحد أن يضربنا» فلنكرر هذه الجملة على مسامع الأبناء ودائماً.

الخجل

متى يكون الخجل طبيعياً ومقبولاً، ومتى يكون إشارة إلى عوامل دفينة أهمها فقدان الثقة بالنفس وقيمة ذاتية سلبية؟

هل من المعقول أن يعاني الكبار من مشاعر الخجل أم أن هذه صفة تخص الأطفال فقط؟ كل هذه الأسئلة يمكن أن تشغل بال أناس كثر، خاصة عند العناية، كما أن هذه النظرة قد تختلف ما بين تربية البنت وتربية الولد.

تعريف

في البداية علينا أن نبين أن الخجل طبيعي جداً عند الأطفال خاصة في السنين الأولى من العمر، وأيضاً من الضروري أن نبين أن السنين الأولى من العمر مهمة جداً لتعزيز الثقة بالنفس، حتى لا يطغى الخجل على تصرف الأبناء ويتعلموا التخلص منه. إذا تتبعنا نظرية أريكسون الاجتماعية نتعلم أن الإحساس بالثقة بالنفس والإحساس بالاستقلالية ومن ثم الإحساس بالإرادة، كلها مراحل يمر فيها الطفل في بداية حياته.

أريكسون يشير إلى أن الإنسان يمر بمراحل نفسية اجتماعية خلال دورة حياته. وهذه المراحل تصف كيف يتوجه الطفل لذاته وأيضاً كيف يتوجه إلى العالم الخارجي، كما يُبين أن تكوين الشخصيّة لا يكون محدوداً في الطفولة المبكرة لكن نموها يستمرّ طوال حياة الكائن الآدمي، وبهذا المعنى نرى أن أريكسون عدل تأكيدات فرويد بأن مرحلة الطفولة هي البداية والنهاية لنمو الشخصية، وفعلاً هذا الأمر أقرب إلى الفهم وإلى الواقع. من منا لا يشعر بأنه كلما تقدم في السن تعلم شيئاً جديداً استطاع بالمعرفة والإرادة أن يكتسب عادات إيجابية جديدة. ومن الأمور المفيدة التي يشدد عليها أريكسون أن فترات النمو التي يمر فيها الطفل أو

الإنسان تتسم بنقاط تحوّل حاسمة، وببعض المشاكل، فإذا لم تحل هذه المشاكل بالفترة المعنية ستظهر مرة أخرى في مراحل تالية، لكنه يؤكد أنه إذا حصل إخفاق في مرحلة من المراحل يمكن أن يصحح بواسطة نجاح يحقق في مرحلة أخرى. كما يضيف أن حل مشكلة ما في مرحلة ما لا يعني بالضرورة حل لمشاكل المراحل التالية. هذه النظرية تؤكد على أن الإنسان يستطيع أن يتعلم دائماً وفي كل المراحل، وأنه إذا مرت مرحلة من حياتنا لم نتعلم فيها الأمر الذي يجب أن نتعلمه يبقى متسع من الوقت لأن نلحق بركب التربية والإصلاح ونصحح الأمور النفسية في شخصنا. لكن هذه النظرية تؤكد أيضاً على أن أفضل النتائج نحصل عليها إذا أدركنا أهمية المراحل التي يمر بها الإنسان عامة ونعمل جاهدين أن ننتقل من مرحلة إلى مرحلة أخرى بأقل قدر من الصدمات وأكبر قدر من النجاح.

وبناءً عليه إذا تأكد لنا بأن خصائص الثقة بالنفس والاستقلالية والإرادة تبدأ في مراحل الطفولة المبكرة يصبح واجباً علينا كآباء أن نؤمّن الفرص المؤاتية،حتى يتعلّم الأبناء هذه الأمور بوقتها ويتمكنوا منها في وقت مبكر.

المرحلة الأولى: هي مرحلة الإحساس بالثقة، وأول مصدر لتنمية الثقة عند الطفل هي الخبرات التي ترتبط بتناول الطعام. ففي حوالي الشهر الرابع يهدأ الطفل الجائع وتظهر عليه علامات السرور عندما يسمع وقع أقدام أمه ويتحمّس ثقة منه أنها ستحمله وتطعمه. وهذه الخبرة المتكررة التي تبدأ بالجوع، ثم بتناول الطعام والتخلص من التوتر وتنتهي بالشعور بالراحة تؤكد للرضيع أن العالم الذي يعيش فيه مكان يُعتمد عليه ويثق به. كل الخبرات التالية التي تعزز الإحساس بالراحة تعطي بعداً آخر للإحساس بالثقة مثل أن ينجح بالقبض أو بالإمساك بالأشياء، وكذلك كل مهارة جديدة يتعلمها بنجاح وبمشاهدة سرور الآخرين وتشجيعهم لإتقانه هذا العمل تعزز ثقته بنفسه. لكن يظل أفضل عامل وأهمه لتعزيز ثقة الأبناء هو إحساسهم بأن (الماما) تشعر بحاجاتهم وتتفاعل معها بحب وبعطف وليس بعصبية ونفور.

المرحلة الثانية: التي يمر بها الطفل هي مرحلة الإحساس بالاستقلال، فمن حوالى السنة إلى ثلاث سنين يتعرف الطفل إلى طاقات جديدة موجودة عنده ويرغب أن يبين أنه قادر على أن يقوم بالأعمال لوحده، وشعاره يكون «أنا قادر» لذا من الضروري أن يُعطى الطفل بعض الحرية في الأمور التي يحب أن يقوم بها، يحب أن

يمشي أو يجلس، يتعرف إلى الزائر أو يستند إلى أمه، وطبعاً بدون توجيه أي لوم أو إعطاء تفسير مثل (هو يستحي) أو (لا يحب أن يذهب عند أحد) لأن هذه الجمل قد تفسّر الأمور على غير معناها، فبينما الطفل يحب أن يعمل ما يريحه، نعطيه نحن وصفاً يوجّه تفكيره إلى أن هذا التصرف معناه خجل. بالمقابل النظام الصارم دون أن نترك له حرية الاختيار خطأ كبير، الحزم اللطيف لأوقات الطعام والنوم مطلوب، واللين بالأمور الأخرى مطلوب أيضاً لنمهد إلى إحساس جيد بالاستقلال.

المرحلة الثالثة: هي مرحلة الإحساس بالإرادة وهي ما بين السنة الرابعة والسنة الخامسة من العمر. الطفل في هذا العمر يكتشف قدراته على القيام بأعمال معينة ويحاول أن يقلد سلوك الكبار ويشارك نشاطاتهم. استعمال كلمة «لا» كيفما توجه الطفل تحطّ من محاولاته كلها، لذا علينا أن نترك له فرصة ليبدأ عملاً من اختياره. وهذه الفترة هي أيضاً فترة نمو الخيال وخلط أحلام اليقظة بالواقع، فمن الضروري أن نستوعب الطفل ولا نكثر اللوم والانتقاد لأفعاله أو حتى لفشله عندما يقوم بأي عمل. المطلوب هو التشجيع والبعد عن السخرية أياً كانت لأي فعل يقوم به.

أعراض الخجل

أولاً: ينطوي الطفل أو الإنسان الخجول على نفسه أو ينزوي بعيداً عن الناس.

ثانياً: يسرح كثيراً بتفكيره.

ثالثاً: يكون عنده حساسية مفرطة ويفسّر الأمور على غير محملها ويكون شديد التأثر بأي كلمة.

رابعاً: يكون شديد القلق والتوتر.

خامساً: يكون فاقداً للثقة بنفسه نتيجة إحساسٍ بالنقص.

سادساً: يخاف من انتقاد الآخرين.

سابعاً: لا يشارك بالنشاطات المحيطة.

ثامناً: كثير الشكوى لآلام في الرأس أو المعدة أو البطن.

كيف نعالج الخجل؟

أولاً: أول نصيحة وأهمها هي عدم مقارنة الأبناء مع بعضهم البعض، فإنه لخطأ كبير أن نحمل الطفل أكثر من طاقته خاصة إذا كان أحد الأخوة أكثر نشاطاً أو أكثر شجاعة.

ثانياً: البعد عن الانتقاد والتعيير والاستهزاء كلياً، والاستعاضة عن ذلك بالتشجيع والمكافأة، خاصّة في مراحل الطفولة المبكرة.

ثالثاً: تأمين الأصدقاء ومناخات الاختلاط المبكرة في كل المناسبات وفي عدة نشاطات.

رابعاً: تأمين أعمال نعرف مسبقاً أن الأبناء سينجحون بها لتعزز ثقتهم بأنفسهم والتدرج بزيادة الأعباء. في المقابل نبتعد عن تكليفهم بأعمال فوق طاقتهم، حتى لا يفشلوا. الفشل المتكرر يفقد الطفل ثقته بنفسه فيخاف وينطوي على نفسه ويحجم عن القيام بأي عمل.

خامساً: الألعاب التي يتشارك فيها أكثر من طفل جيدة جداً لإخراج الطفل من عزلته، لكن من الضروري أن ننبه إلى الابتعاد عن تعيير الطفل إذا خسر أمام الآخرين، خطأ كبير أن نقول له: «دائماً تخسر» والأفضل أن نشجعه: «إن شاء الله ستربح في المرة القادمة» وليس خطأً أن أدرّب الطفل الخجول على حدة قبل أن يلعب مع الآخرين وأعلمه اللعبة جيداً، حتى تزيد ثقته بنفسه ويربح عندما يلعب مع أصحابه.

سادساً: الاجتماع بالأصدقاء في نوادي الرياضة وممارسة هوايات مشتركة: رسم، كومبيوتر، ...... كل الألعاب الرياضية مفيدة لإخراج الطفل من عزلته.

سابعاً: قراءة السيرة النبوية وقصص الصحابة والصالحين وكل قصص المبدعين والأبطال التاريخيين تساعد على تأصيل الجرأة والشجاعة والتمثل بقدوة حسنة.

وأخيراً ليس هنالك فرق بين خجل البنت وخجل الصبي، الخجل مرفوض لكن الحياء مطلوب للطرفين. الحياء من فِعْل الخطأ والحياء للحفاظ على القيم والمبادىء هو الأساس وهناك فرق كبير ما بين الخجل والحياء.

الكذب

هل هناك كذبة بيضاء وكذبة سوداء؟ هل كذب الأطفال مثل كذب الكبار؟ ومن أي عمر يجب أن يحرص الآباء على حث الطفل على الصدق كل الصدق قولاً وفعلاً.

تعريف

الصدق قيمة أخلاقية مهمة، وقد سُئل رسول الله ﷺ: «أيكون المؤمن جباناً؟ قال: نعم، قيل: أيكون المؤمن بخيلاً؟ قال: نعم، قيل: أيكون المؤمن كذاباً؟ قال: لا، المؤمن لا يكذب، المؤمن لا يكذب». فقول الصدق مرادف لكون الإنسان مؤمناً ومن هذا المنطلق تصبح مسؤولية الآباء كبيرة جداً لأن يعلموا أولادهم الصدق.

ما معنى أن نكون صادقين؟ يعني أن يتفوه الإنسان بما يطابق ضميره، كما يعني أيضاً أن يطابق الفعل ما يقول اللسان: ﴿يَٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ لِمَ تَقُولُونَ مَا لَا تَفْعَلُونَ ۞ كَبُرَ مَقْتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُوا۟ مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ [الصف: الآيتان: ٢، ٣]. أحاديث الرسول ﷺ والآيات القرآنية التي تحدثت عن الصدق كثيرة جداً يحتار الواحد منا بأي آية أو حديث يستشهد. قال الله تعالى: ﴿هَٰذَا يَوْمُ يَنفَعُ ٱلصَّٰدِقِينَ صِدْقُهُمْ لَهُمْ جَنَّٰتٌ تَجْرِى مِن تَحْتِهَا ٱلْأَنْهَٰرُ خَٰلِدِينَ فِيهَآ أَبَدًا رَّضِىَ ٱللَّهُ عَنْهُمْ وَرَضُوا۟ عَنْهُ ذَٰلِكَ ٱلْفَوْزُ ٱلْعَظِيمُ﴾ [المائدة: الآية ١١٩].

يلجأ الطفل إلى الكذب لأسباب مغايرة تماماً لكذب الكبار، وبينما يمكننا أن نقول أن هناك كذب اعتيادي وهذا ما نعرّفه بالكذبة البيضاء أيضاً هناك كذب مرضي، يعني أن يصير الكذب سمة من سمات الإنسان وتصير أحاديثه كلها حبل من الأكاذيب.

الكذب عند الأطفال قد يكون اختلاقاً يستمده من الخيال. في أعمار صغيرة لا يعرف الطفل أن يفرق بين الحقيقة والخيال فيتوهّم شيئاً ويتهيأ له أمر ويخبر عنه، رد فعل الآباء لهذا التهيّؤ هو المفصل الذي يدفع الطفل إلى أن يتّجه للكذب أو يقول الصدق، يعني إذا ابتسم الكبار لرواية الطفل الوهمية ولم يعلقوا عليها، الأمر يكون عارضاً ولا يشكل خطراً، لكن إن الكبار استهزؤوا أو استنكروا الرواية بطريقة منفعلة يدفعوا الطفل للإصرار على حكايته. فكلما كان الطفل صغيراً بالعمر يجب أن لا نشدد كثيراً في المعاقبة على ما يقول، يجب أن لا نفتعل قصة من كل خبرية تصدر عنه، لا نستهجن كثيراً ولا نستخف، نحتفظ بحجة بسيطة ونسمع لحكاية الطفل. لهذا السبب علينا أن نفرق ونقول أن الطفل لا يقول الحقيقة لا أن نردد بأنه لا يكذب، الكذب يلزمه نية وقصد، والطفل ليس عنده نية ولا قصد من وراء حكاياته.

لماذا يلجأ الأطفال إلى عدم قول الحقيقة؟

أولاً: لجلب اهتمام الآخرين والاستئثار باهتمامهم.

ثانياً: لحماية أنفسهم من تهجمات الكبار، خاصة عند الأطفال الذين لا يتمتعون بالثقة بالنفس.

ثالثاً: تجنباً للعقاب.

رابعاً: وهذا الأهم، يقلّدون الكبار الذين يكذبون أمامهم.

خامساً: تفكك الأسرة وعدم شعور الطفل بالأمان.

سادساً: شعور بالنقص، فيحاول الطفل التعويض بالقصص البطولية والأخبار الوهمية.

سابعاً: تمييز الأهل بين الأخوة وتفضيل بعضهم على بعض.

ثامناً: عدم ثبات الكبار، كل الكبار في الموقف يعني: يَعِدون ولا يوفون ويقولون الكلمة، ثم يرجعون عنها.

ماذا يمكن أن يكون العلاج لعدم قول الحقيقة عند الأطفال؟

أولاً: أهم نصيحة هي أن لا نتهم الأطفال بالكذب ونبتعد قدر المستطاع

عن إلصاق هذه التهمة بهم. كلمة «أنت ولد كذاب» صعبة جداً تعلق في ذهن الطفل ولا تمحى بسهولة. فالطفل كما بيّنا لا يكذب عن نية وقصد، فقط هو لا يقول الحقيقة، والمفروض أن نتنبه ونقول: «أنا أعتقد أن الأمر على خلاف ذلك، ركز معي وأخبرني الحكاية من جديد». هكذا نعطي الطفل فرصة يراجع فيها كلماته دون أن نتهمه بالكذب ويعرف أنه لن يتعرض لعقاب. هذا الأمر يجب أن يتنبه له المربون في المدرسة، لأن اتهام الطفل بالكذب أمام رفاقه أمر في غاية الخطورة، فإما أن يستسهل اللفظ ومع الوقت يصبح كذّاباً، أو أن يفقد ثقته بنفسه وينزوي عن الآخرين.

ثانياً: أن يكون المحيط الذي يعيش فيه الأبناء محيط لا يعرف الكذب، لا لأنه لا يكذب، بل هو لا يعرف الكذب.

بصراحة صارت الكذبة البيضاء في كلام الكبار أكثر من اللازم وكيفما استمع الطفل إلى المحيطين يتعرف إلى ألوان من عدم قول الحقيقة: (الماما) تكذب على الجارة و(البابا) يكذب على الهاتف، العم يبالغ بالكلام ويقول أنا كذبت عليه، كيفما تطلع الطفل حوله يرى أناساً تقول شيئاً وتعمل شيئاً آخر: ﴿كَبُرَ مَقْتًا عِندَ ٱللَّهِ أَن تَقُولُواْ مَا لَا تَفْعَلُونَ﴾ [الصَّف: الآية ٣].

ثالثاً: أن يشعر الطفل بالأمان، خاصة بالنسبة للعقاب. الخوف من العقاب أو الخوف من فقدان حب الآخرين يدفع الأطفال إلى عدم قول الحقيقة. بعد كل خطأ يصدر من الأبناء علينا أن نؤكد لهم حبنا لهم: (أنا غاضب جداً منك يا أحمد لأنك تصرفت بهذا الشكل، لكن أنا لا زلت أحبك لأنك ابني). يجب أن لا ننسى أن نردد هذه الجملة مع ضرورة أن يشعر الطفل بالصدق عند سماعها.

رابعاً: قراءة القصص التي تبين فضيلة الصدق أو القصص التي تبين مهالك البعد عن قول الحقيقة.

خامساً: عدم السكوت أو تجاهل الكذب المتكرر المقصود.

سادساً: العدالة بين الإخوة وعدم التفضيل.

سابعاً: تنمية ثقة الطفل بنفسه وإبراز الإيجابيات بشخصه، حتى تبعده عن الإحساس بالنقص.

ثامناً: تأمين جو من الأمان، فإذا اعترف الطفل بذنبه لا يجوز أن يعاقب، الاعتراف خطوة مهمة جداً ويجب أن نفتخر بها ونجعل الطفل يشعر باعتزاز أنه قال الصدق. ومن وقت لآخر علينا أن نتحيّن فرصة صدق عند الأبناء ونكافئهم على صدقهم.

في حديث عن عبد الله بن عامر ﷺ قال: دعتني أمي يوماً ورسول الله ﷺ قاعد في بيتنا فقالت: تعال أعطيك، فقال لها رسول الله ﷺ: «ما أردت أن تعطيه؟» قالت: أردت أن أعطيه تمراً، فقال لها رسول الله ﷺ: «أما إنك لو لم تعطه شيئاً كتبت عليك كذبة».

﴿وَقُل رَّبِّ أَدْخِلْنِي مُدْخَلَ صِدْقٍ وَأَخْرِجْنِي مُخْرَجَ صِدْقٍ وَاجْعَل لِّي مِن لَّدُنكَ سُلْطَانًا نَّصِيرًا﴾ [الإسراء: الآية ٨٠].

السرقـة

قبضت عليك أيها اللص! «لَهْ يا حرامي كمشتك»

جملة نرددها على مسامع أولادنا عندما نضبطهم يأخذون ما ليس لهم، ومع أن الجملة قد تكون على سبيل المزاح إلا أنها تحمل معنى يوقظ وعي الطفل إلى أمر لا يخطر على باله.

تعريف السرقة

«الأنا» عند الطفل ظاهرة كثيرة الأهمية خاصّة من عمر السنتين إلى خمس سنين، وعندما يمدّ يده ليأخذ غرضاً ليس له يكون ذلك بدافع حبّ الامتلاك وليس بدافع السرقة، فالميل إلى التملك طبيعة عند كل إنسان تزيد وتنقص من شخص إلى آخر. لكن كل الناس وبدون استثناء يرغبون أن يكون لهم غرضهم الخاصّ، كتابه الخاص، سريره الخاص، حتى قلمه الخاص، ومن هنا إذا كان الطفل غير مكتفٍ وليس عنده أغراض خاصّة به يحاول أن يعوض هذا النقص بأن يمدّ يده إلى أغراض الغير. القضية تبدأ بريئة جداً لكن مع الوقت قد تتحول لتكون سرقة مرضية، وهذا هو الأمر الذي يقلق الآباء فيخافون أن ينشأ لديهم طفل يعتاد السرقة رغم النصائح والإرشاد.

حب الملكية عند الأطفال عندما يكون لأغراض يحتاجون إليها ننظر إليها بمفهوم مختلف عن حب الملكية لأغراض لا يحتاجون إليها. عندما يجمّع الأبناء أغراضاً لا يحتاجون إليها يعبرون عن حالة نفسية لشد انتباه الآخرين، وإذا تفاعل الكبار بطريقة غير سليمة قد يتسببوا بتفاقم الحالة ودفع الأبناء لمد اليد أي السرقة.

السّرقة فعل يعاقب عليه القانون والأديان السماوية، فالوصايا العشرة توصي: لا تسرق، والإسلام الحنيف هدد بقطع يد السارق والسارقة، وحتى القانون المدني يعاقب بالسجن ولفترات متفاوتة على فعل السرقة، يعني السّرقة فعل منافٍ للقيم الدينية والاجتماعية، ومن الواجب أن يحرص الآباء على تنمية فضيلة الاكتفاء والعفة عند الأبناء، لتجنيبهم هذا الأمر الخطير.

وأول أمر من الضرورة أن ننتبه إليه هو أخذ الحلوى أو الطعام بدون إذن بشكل خاص. إذا لم ينتبه الآباء إلى الإسراف بدون استئذان، خاصة عندما يكون الطفل مكتفياً وغير جائع، قد يؤدي هذا إلى سرقة النقود ومن ثّم إلى سرقة أغراض أكثر أهمية. هنا تظهر أهمية الملاحظة الثاقبة التي تحدثنا عنها في البداية، حتى يكون الآباء متيقظين لأول بوادر مد اليد أو عدم الاكتفاء عند الأبناء. هذا الأمر ليس له إلاّ تفسير واحد وهو شدّ انتباه الآخرين لكسب العطف والحنان.

هل هناك أسباب أخرى تدفع الطفل للإقدام على فعل السرقة؟ طبعاً هناك أسباب أخرى.

أولاً: عدم التفريق بين خصوصية الفرد وملكيته وملكيّة الآخرين. وهذا نتيجة الدلال الزائد بحيث لا يعرف الطفل حدوده ويظن أن الدنيا أخذٌ فحسب لا (أخذ وعطاء).

ثانياً: شعور بالنقص، فيسرق حتى يعوّض هذا الإحساس خاصّة إذا كان هناك عملية مقارنة بينه وبين إخوته أو بينه وبين زملائه في المدرسة.

ثالثاً: شعور بالغيرة من الآخر الذي يمتلك غرضاً ما خاصة من الإخوة فيحاول أن ينتقم منهم، فيسلبهم هذا الغرض.

رابعاً: بدافع الانتقام خاصّة من أشخاص يعاملونه بقسوة زائدة.

خامساً: لإشباع هواية يحبّها يحجم الآباء عن تأمينها خاصة عندما لا يعطون التبرير المقنع، فيلجأ الطفل من جراء ذلك إلى السرقة لاقتناء ما يرغب باقتنائه.

سادساً: السكوت على ما يأخذ الطفل، خاصة ألعاب صغيرة عندما يكون في زيارة لأحد الأقارب أو في نادٍ أو حفلة. نلاحظ أن آباءً كثر يغضبون إذا أخذ

الطفل غرضاً من أخته أو أخيه ولكن عندما يكون في زيارة ويعود إلى البيت بلعبة صغيرة مثل سيّارة Match Box أو مكعّب يتجاهلون الأمر ولا يطلبون منه إعادة الغرض لأصحابه.

سابعاً: «المال السائب يعلّم السرقة» وهذا المثل ينطبق على العائلات الميسورة خاصة عندما تكون الأمور موضوعة بغير حساب من أكل ونقود وألعاب، والطفل لا يعرف أو لم يعرّفه أحد الحدود التي يجب أن يقف عندها. هذه الظاهرة، كثيراً ما تتفشى بين الأسر خاصّة حديثي النعمة الذين يعتقدون بأن عليهم أن يعوّضوا أولادهم كل الأمور التي حرموا منها في صغرهم حين كان الوضع المادي صعباً.

كيف نعالج مشكلة السرقة عند الأبناء؟

أولاً: بث جو من الاطمئنان والمحبة في الأسرة، يعني الابتعاد عن المشاكل بين الزوجين، يعني الابتعاد عن التأنيب والاستهزاء، يعني إحساس الأبناء بالحب والعطف ودعم ثقتهم بأنفسهم، والبعد عن المفاضلة بين الإخوة. هذا هو المفتاح لكل مشاكل التربية ومشاكل السلوك عند الأبناء.

ثانياً: تعويد الطفل الاستئذان إذا أراد تناول شيئاً. كلمة «من فضلك» أو «إن أمكنني» يجب إدخالها إلى مصطلح الأبناء ليتعلموا باكراً أهمية الخصوصية والاستئذان، كذلك كلمة «شكراً» وكلمة «الحمد لله».

ثالثاً: احترام ملكية الطفل، يعني عندما نعطيه غرضاً له، هذا الغرض يكون له وإذا أراد أحد أن يلعب به فيجب أن يطلب الإذن منه، فمثلما يجب على الطفل أن يستأذن من الآخرين لأخذ غرض ما، يجب على الآخرين أيضاً أن يستأذنوا منه ليأخذوا غرضاً يخصّه مهما كان تافهاً. نكرر: مهما كان تافهاً. وكلما كبر الأبناء من الضروري إيجاد مكان أو رف أو حتى جارور، حتى يضعوا فيه أغراضاً يعتبرونها مهمّة، ويحتفظوا بها وتكون ملكاً لهم. هنا على الأم أن تخفف من حشريتها وأن لا تحاول معرفة ما في هذا الجارور. احترام الملكية يبدأ من هنا، علينا أن نعزز هذا المفهوم عند الأبناء، إن نحن احترمنا ملكيتهم احترموا هم ملكية الآخرين.

رابعاً: لا سمح الله إن ضُبط الطفل وهو يسرق يجب الابتعاد كلياً عن نعته بالسارق أو الحرامي، لأنه ليس لديه نيّة السرقة، بل التعبير عن مشاعر دفينة، أما إذا أصرّ الآباء التضييق على الأطفال بأسئلة ليعرفوا سبب أخذه لهذا الغرض، سيسبّبون مشكلة أكبر وهي دفعه إلى الكذب. يكفي الآباء إشعار الطفل بالحب والتأكيد له بأنّه لو استأذن لسمحوا له بأخذ ما أراد أخذه.

خامساً: ضرورة أن يبتعد الآباء عن التباهي أمام الأبناء بأنهم ذهبوا إلى المكان الفلاني واشتهوا هذه الشوكة أو هذه السكين واحتفظوا بها، هذه سرقة. كثير من الناس يقدمون عليها وكثير منهم يتباهون بها.

سادساً: الاعتدال بالبذخ والتدليل وتعليم الأطفال عدم الإسراف. المال السائب يعلم السرقة وأهم الأمور التي يجب أن يتعلمها الطفل هو عدم رمي الطعام. الطعام نعمة وعلى الطفل أن يتعلم كيف يقدّر هذه النعمة لا أن يأكل نصف التفاحة ويرمي نصفها أو يأكل نصف كمية الطعام في الصحن ويرمي الباقي. الأفضل عرض كمية قليلة نعرف أن الطفل سيأكلها ونزيد إذا طلب حتى لا يتعلم الاستخفاف بالنعمة.

سابعاً: قراءة القصص التربوية المناسبة والبعد عن القصص والأفلام التي تبين السارق على أنه بطل وذكي ومحترم. هنالك أفلام كثيرة تعطي هذه الصورة، وهذه مؤذية كثيراً بحق الأبناء.

ثامناً: تحميل الطفل مسؤولية بإعطائه مصروف الجيب، يصرفه بطريقته الخاصة بالقليل من التوجيه، لكن بدون مراقبة، هكذا يحصل الطفل على أمور يرغب بها امتنع الآباء عن تأمينها.

تاسعاً: البعد عن الحديث عن (الشطارة) التي صارت كل المجتمعات تتحدث عنها وتفتخر بها، الغش بالتجارة (شطارة)، الغش بالامتحان (شطارة)، الغش بالميزان (شطارة)! هذه (الشطارة) هي أول الاستهانة بالقيم، وتعويد الأبناء عدم احترام حقوق الآخرين وملكيتهم.

عاشراً: بعض المرات نضطر أن نشتري ضيافة خاصة ونحب أن لا يأكل منها أحد، فبدل أن نخبئها عن الأطفال ونساهم في أن يمدوا أيديهم بالخفاء فمن الأفضل إعطاءهم القليل منها وتوضيح الأمر بأنها ضيافة خاصة ونحب أن تبقى

بحالة جيدة، لكن بعد ذلك كل ما تبقى هو لهم. الحوار مهم ويساعد الطفل أن يتعلم حدود الملكية.

الأسلوب التربوي الخاطئ يدفع الأبناء إلى السرقة، والسرقة نزوة، وقد تكون نزوة عابرة إذا عرفنا كيف نتعامل معها. أما السرقة المرضية التي تصير سلوكاً منحرفاً فهو مشكلة كبيرة، وبإذنه تعالى نساعد الأبناء الابتعاد عنها من خلال هذه الاقتراحات التي قدمناها.

مشاكل النطق

أجمل اللحظات قد تكون تلك التي نسمع فيها لطفل يناغي ويطلق أصواتاً غير مفهومة، وبعد ذلك نكون أسعد الناس عندما نسمع أول كلمة ينطق الطفل بها وله من العمر قرابة العام، وتكون سعادة الماما والبابا، أو حتى (التيتا) كبيرة جداً إذا كانت أول كلمة تخصّ الواحد منهم.

هناك أطفال يتأخّرون عدة أشهر بالرغم من الوضع الطبيعي، والبعض الآخر يتأخّر إلى العام الثالث من العمر ونسبة كبيرة من الأطفال ليس لديهم مشكلة، على العكس، بعض هؤلاء الأطفال يتمتّع بنسبة ذكاء عالية.

الأسباب

فما هي الأسباب التي تساعد البعض على النطق باكراً وتسبب للبعض الآخر التأخّر في عملية النطق؟

هناك أسباب صحيّة كما أن هنالك أسباباً تربوية نفسيّة

بدايةً، مشاكل النطق كثيرة، من تأخر بالكلام إلى التأتأة أو قلب كلام،أو حتى فقدان القدرة على التعبير. وهناك أسماء مختلفة لمشاكل النطق. والأسباب الصحية تكون إما لنقص أو اختلال في الجهاز العصبي، أو اضطراب الأعصاب التي تتحكّم بالنطق مثل: اختلال أربطة اللسان أو إصابة مركز الكلام في المخ بورم أو تلف أو حتى نزيف. أيضاً قد يكون هناك عيوباً في الجهاز الذي يصدر منه الكلام أي الفم أو الأسنان أو الشفتين، خاصة الأطفال الذين يلدون مع انشقاق في الشفة العليا وكذلك إذا عانى الطفل من لحمية بالأنف أو ضخامة باللوزتين، أو حتى اضطرابات في الجهاز التنفسي، كل هذه الأمور قد تؤدي إلى مشاكل في النطق.

أكثر ما يقلق الآباء كون تأخر النطق علامة على التخلف العقلي. صحيح أن هناك بعض الأطفال المعوقين عقلياً يتأخر النطق لديهم لكن هناك أطفال كثر معوقون عقلياً يتكلمون بطريقة سليمة ولا يتأخرون بالكلام.

الأسباب التي ذكرنا كانت كلها أسباباً صحيّة، والواجب على الأم والأب أن يلجأ إلى أطباء مختصين لمساعدتهم في تصحيح الأسباب.

من جهة أخرى، هناك بعض الأسباب النفسية التي تساهم بشكل كبير في تأخر النطق عند الأبناء.

بدايةً، من الضروري أن نوضح أن اللفظ عند الأبناء لا يكون سليماً بادىء الأمر وشيئاً فشيئاً يتحسّن، وما دام الطفّل يتدرّج بالتحسّن يجب على الأم والأب ألاّ يبيّنا قلقاً ظاهراً ويدفعا طفلهما ليردد كلمات أكبر من طاقته. مهمّ أن نبتعد عن السخرية من طريقة لفظ الأبناء للكلمات، كما أنه من الضروري الابتعاد عن تدليل الطفل ومخاطبته دائماً على أنه طفل واستعمال ألفاظ طفولية، هذا الأسلوب مضرّ بالأطفال ولا يساهم في التعلم السليم للنطق.

كما أنّ تربية الأبناء بمحيط منغلق أو محيط لا يتواجد فيه أطفال من عمره يؤخر عملية النطق. التأخير في إدخال الطفل إلى حضانة جيدة سبب تربوي آخر في تأخر النطق عند الأطفال. ونتيجة للمقارنة المستمرة بينه وبين الآخرين، أو حتى بينه وبين إخوته الذين يكبرونه والذين تكلّموا أبكر منه سبب آخر لتأخّر الطفل بالنطق وإحساس بالنقص. الإحساس بالخوف يسبب تأخراً بالنطق، وسبق أن تحدثنا عن خوف الأطفال.

الفشل بالقيام بأمور معينة والإحساس بأن الآباء منزعجون جداً من هذا الفشل مع توجيه الانتقاد بأنه فاشل سبب آخر لتلعثم الأبناء. الغيرة أيضاً عامل مهم في تأخير النطق عند الأبناء. وأخيراً وليس آخراً المشاكل الأسرية خاصة عندما تأخذ منحىً عنيفاً بين الأب والأم.

كيف يكون العلاج؟

أولاً: عدم الضحك وعدم السخرية بتاتاً لتلعثم الطفل أو التأتأة، هذا الأمر قد يدفع الطفل إلى الخجل أو الخوف، والانطواء والتلعثم بالنطق.

ثانياً: عندما نخاطب الطفل علينا أن نكلّمه بأسلوب مبسّط مفهوم، ونبتعد عن الكلمات الصعبة غير المفهومة، كما نبتعد عن الكلمات الطفولية.

ثالثاً: نبتعد قدر الإمكان عن التحدث بمواضيع أكبر من قدرة الطفل على الاستيعاب، خاصّة التحدث المبكر بالحلال والحرام والشيطان والجن والنار التي قد تزرع الارتباك عند الأطفال.

رابعاً: إشعار الطفل بالحب والحنان خاصة عندما يولد طفل جديد في العائلة لأن الغيرة من العوامل لتأخر النطق.

خامساً: حل كل الخلافات الأسرية بعيداً عن سمع الطفل. قد لاحظ القراء ما تسببه المشاكل الأسرية وكم تشكّل سبباً لأكثر المشاكل النفسية. رجاءً من القلب ألاّ يُعرِّض الآباء أولادهم لهذه الأمور ويحاولوا أن يحلّوا المشاكل بعيداً عن سمع الأبناء ونظرهم خاصّة العنف والصراخ والشتائم. كل الآباء بدون استثناء يشتكون من أسلوب التربية في المدرسة ومن البرامج المرئية العنيفة المؤذية، لكن أذى كل هذه الأمور لا يوازي الأذى الذي يلحق بالطفل من جراء رؤيته مشكلاً عنيفاً واحداً بين الأب والأم. على الآباء أن يبتعدوا عن المشاحنة ويتعلموا أسلوب حوار إيجابي يتحاورون فيه لحلّ كل المشاكل، حتى يجنبوا أولادهم أذىً نفسيًّا كبيراً.

سادساً: زرع الثّقة في نفس الطفل، كيف؟ بتكليفه بأعمال ينجح بها والثناء عليه بكثرة خاصّة أمام الآخرين، ومن ثمّ السكوت عن السلبيات وعدم توجيه النقد واللوم خاصّة أمام الآخرين، **كل الآخرين**.

سابعاً: إشراك الطفل بنشاطات عديدة مع أطفال من أعمار متجانسة. نشاطات اللعب مع الأطفال بعيداً عن قلق الآباء قد يساعد الأبناء على الانطلاق بالكلام، حتى لو كان غير مفهومٍ ليعبّر عن نفسه ويتواصل مع الأطفال الآخرين.

ثامناً: عدم ترك الطفل في محيط نعرف مسبقاً بأن الآخرين سيهزؤون منه بسبب نطقه.

تاسعاً: إبعاد الطفل عن محيط فيه أطفال يعانون من مشاكل نطق، حتى لا تتفاقم المشكلة.

عاشراً: تخصيص ربع ساعة إلى نصف ساعة يومياً للقراءة بلغة مبسطة سليمة.

حادي عشر: وضع شرائط تسجيل لأغانٍ وأناشيد محبّبة والغناء مع الشريط أمام الطفل، حتى يقلّدنا وينشد معنا.

ثاني عشر: اطلاع الطفل على عدد من الصور الشيقة والطلب منه أن يعبّر بطريقته الخاصّة عما تعني له هذه الصورة، أو يؤلف قصّة بخصوصها، ونبتعد قدر المستطاع عن التبرم أو الاستهزاء إذا استعمل كلمات غير مفهومة أو كلمات نطقها غير سليم، نشجعه دائماً ونكافئه إذا كان مضمون القصة جيّداً.

ثالث عشر: مساعدة الطفل على تصحيح الكلمات بأسلوب لين لطيف وبصبر شديدين، يعني أن لا نمل من تصحيح الكلمة نفسها على مراحل متعددة دون أن نسمّع الطفل كلمات قاسية كأن نقول: «لن تستطيع الكلام طيلة حياتك».

أخيراً من الضروري أن نستمع إلى الطفل باهتمام كبير ونعطيه وقتاً كافياً، حتى يعبّر عن نفسه دون أن نتسرع ونلبّي له طلبه على أساس أننا فهمنا قصده. العجلة وعدم الصبر لا يشجعان الطفل التعبير عما يجول في خاطره.

المطلوب من الآباء أن يتسلحوا بقدر كبير من الصبر لأن مشاكل النطق قد تأخذ كماً من الوقت قبل أن تحل نهائياً.

التبوّل اللاإرادي

من أهم المسائل التدريبيّة عند الأطفال هي تدريبهم على التحكم في ضبط المثانة ومن ثمّ إخراج البول، هذه المسألة حسّاسة جداً ومثلما هي مهمّة للأهل، حتى يتخلصوا من أمر يسبب إزعاجاً ومصروفاً، أيضاً المسألة حساسة جداً بالنسبة للطفل لأنها تعني أوّل فعل إرادي يتعلمه ويعطيه إحساساً بالاستقلالية. وأكثر العلماء أكّد الحاجة إلى العناية بوقت التدريب وأسلوبه، والحكمة تقضي استعمال الحزم والمرونة والصبر والبعد كل البعد عن إشعار الطفل بالخجل وتشكيكه بقيمته وعدم قدرته إذا لم يستجب من المحاولات الأولى.

هناك أسباب مختلفة لعدم ضبط المثانة عند الأطفال والقليل جداً يرجع إلى سبب صحي. أكثر الأسباب هي أسباب نفسية وتوتر بالمشاعر.

من الأسباب المرضيّة في عدم التحكم بعضلات المثانة؛ وجود التهابات خاصة في مجرى البول، أيضاً هنالك أسباب أخرى مثل فقر الدم أو الإنهاك العصبي أو وجود ديدان، أو حتى تعرّض الطفل للبرد يسبب ضعفاً في التحكم بعضلات المثانة قد يؤدي إلى التبول اللاإرادي.

من ناحية أخرى الأسباب النفسية تتمثّل في:

١ ـ شعور بالنقص، خاصة أطفال يعانون من عاهة جسدية لم يساعدهم أحد على التكيّف معها.

٢ ـ فقدان الثقة بسبب الفشل المتكرّر أو عدم الاطمئنان لمحبّة الآباء.

٣ ـ الغيرة من ولادة طفل جديد في العائلة.

٤ ـ عدم التكيف مع وضع غير مألوف، وضع ظهر فجأة ولسبب ما أهمل الآباء تحضير الطفل لمواجهته، مثل الانتقال من منزل إلى آخر أو الانتقال من

مدرسة إلى مدرسة أخرى أو أي حادث مثير.

٥ ـ الخوف من العتمة والحيوانات والقصص المرعبة ويجب أن نتذكر أن أكبر مصدر للخوف عند الأبناء هم الآباء الذين يستعينون بأسماء لأشخاص وهميين لإخافة الأبناء وحثهم على الطاعة.

٦ ـ الخلافات الأسرية التي تسبب عدم استقرار نفسي عند الطفل.

٧ ـ القسوة في التربية وعدم إنصاف الطفل والنقد الزائد. أو بالمقابل الاهتمام الزائد وعدم تشجيع الطفل لإظهار ثقته بنفسه ومساعدته على الاستقلالية.

٨ ـ إحساس داخلي بعدم قدرته على مجاراة الأطفال الآخرين ومنافستهم.

٩ ـ الإحساس بأن الأم مهيمِنة جداً وتتدخل كثيراً في كل صغيرة وكبيرة ولا تتساهل معه، كل هذه الأمور تؤدي إلى إحساس بفقدان الثقة فينعكس عدم قدرة على التحكم بالمثانة.

علينا أن نعرف أن الأطفال لا يبوّلوا عن قصد، هذا الفعل يحصل غالباً بساعات النوم العميق، والمشاعر الدفينة هي التي تتولّى هذا الأمر عن الأطفال.

هذه المشكلة تكون مقبولة وهينة عند الأطفال لكن عندما يصل عمر الطفل إلى ما بعد الرابعة والخامسة من العمر يصير أمراً مقلقاً للآباء والأطفال معاً.

يجب أن نتذكر أنه أمر صعب على الابن أو الابنة، كما هو صعب على الأم، وهنا ضروري أن نوضح أن ٨٠٪ من الأطفال الذين يعانون من التبول اللاإرادي هم من الصبية، وهؤلاء الأطفال يشعرون بإحساس كبير بالخجل، ويحاولون أن يخفوا خجلهم بشتى الوسائل.

ما هو الحل؟

١ ـ التأكد من عدم وجود أعراض جسدية وأن نعرض الطفل على طبيب مختص.

٢ ـ إقناع الطفل بضبط أو تخفيف السوائل خاصة بعد الساعة الخامسة مساءً. عملية الإقناع ضرورية لأن تحديد أو منع الطفل عن شرب السوائل قد يوتر

الأجواء ويدفع الطفل إلى العناد والرفض.

٣ ـ الامتناع كلياً عن تعنيف الطفل أو تهديده أو إذلاله، فالحكمة تستدعي التأني في معالجة الوضع والتحكم بالأعصاب وعدم توجيه اللوم خاصة أمام الآخرين. يجب أن لا يعرف أحد أن ابنك أو ابنتك يعاني من تبوّل لاإرادي. هذا الأمر يزيد الإحساس بفقدان الثقة التي ينعكس سلباً ويؤخر الطفل عن استحضار الإرادة المطلوبة للتحكم بهذا الأمر.

٤ ـ عدم إظهار أي نوع من الشفقة أو الحسرة مهما كانت المعاناة كبيرة واستبدال هذه المشاعر بالتشجيع ودعم الطفل معنوياً والتأكيد بأن المشكل يمكن التغلب عليه وأن العديد من الأطفال يعانون من هذا الأمر وأن الآباء واثقين أن الطفل سيتغلّب على الوضع.

٥ ـ بث جو من الحب والطمأنينة في المنزل وإشعار الطفل بأنه محبوب ومرغوب فيه، وليس أنه نجس يجب الابتعاد عنه..

٦ ـ مساعدة الطفل على التبول قبل النوم، ثم إيقاظه بهدوء مرتين في الليل بداية الأمر وتخفيف هذا الأمر إلى مرة واحدة بعد فترة قليلة.

٧ ـ تشجيع الطفل بوضع نجمة كل ليلة يكون فيها جافاً ووعده بهدية يحبها بعد أن يجمع سبع نجمات، ونذكر بضرورة المحافظة على الوعد وتقديم الهدية حالما يجمع ٧ نجمات.

٨ ـ تكاتف الأم والأب ضروري في هذا الأمر، خاصّة وجود الأب، حتى يصبح له دور أفضل في إدارة شؤون طفله وإيجاد هواية مشتركة إن أمكن، وقضاء بعض الوقت معه. والدعوة للأم والأب أن يخففوا من قساوة الأسلوب التربوي ويكونوا مرنين أكثر، هؤلاء الأطفال حساسين جداً ويفتقدون إلى كمٍ من الحنان الذي يجب أن يستشعروه.

أما التبوّل اللاإرادي عند البنات فيكون في أكثر الحالات مختلفاً كلياً عن المشاكل التي يعاني منها الصبيان. الفتيات اللواتي يعانين من التبول اللاإرادي يكنّ نوعاً ما جريئات ويتمتعن بحيوية زائدة وأغلب البنات يكون لديهن حب المنافسة مع إخوتهم الصبيان، أو حتى مع الأم، فالبنت تنافس الأخ في عدة أمور وتنافس الأم بالاعتناء بالأب وبمرافقته وتسليته. في هذه الحالة تكون مهمة الآباء

إشعار البنت برضاهم كونها بنت، وعدم التفريق بينها وبين أخيها في البيت وأيضاً بتعبير الأب عن حبه بطريقة تبين لها مكانتها الخاصة عنده التي تختلف عن مكانة والدتها.

كلما كبر الأبناء كلما صار الأمر أصعب لكن من الضروري ملازمة الحب والحزم في مواجهة الأمر، ومن الأمور التي قد تعجل في حل المشكل عند الأبناء الذين تعدوا الثانية عشرة الطلب منهم المساعدة في تغيير ملاءات السرير والاتكال على أنفسهم بالاستحمام وتغيير الملابس. الأم تساند بأقل قدر ممكن مع التزام الصبر وعدم توجيه اللوم أو النقد.

هذه كانت أهم النقاط المتعلقة بالتحكم بالمثانة ومعالجة التبول اللاإرادي، ومثلما لاحظنا فإن أبرز العوامل لكل هذه المشاكل النفسية التي عرضنا لها هو الخلافات الأسرية وفقدان الثقة. وأهم الحلول هو بث جو من الطمأنينة بالمنزل، تكاتف الآباء وتعاونهم مطلوب وتقبّلهم للأبناء على كل الأصعدة هو المفتاح.

القسم السابع: مهارات تربية المراهق

الفصل ١: المراهقه

- المتغيرات في المراهقة

(الجسدي، الحركي ـ الفيزيولوجي ـ العقلي المعرفي ـ الجنسي ـ الانفعالي ـ الاجتماعي)

- المؤثرات

(الأسرة ـ المدرسة ـ ارفاق)

- أفضل الحلول

(القدوة الحسنة ـ الأمان والحب ـ زرع الثقة ـ الابتعاد عن المقارنة ـ الاهتمام بالرياضة ـ اختيار الأصدقاء ـ طبيعة النمو الجنسي ـ أبطال تاريخية ـ استيعاب ثورات الغضب).

الفصل ٢: مشاكل المراهقة

(الهيئة الخارجية ـ المشاكل الصحية ـ مشاكل الأجهزة التناسلية ـ نمو القدرات العقلية ـ مشاكل انفعالية اجتماعية)

- تأثير المشاكل على المراهق

الفصل ٣: الطرد خارج المنزل

- أسباب الطرد
- أسباب العلاج

الفصل ٤: حديث إلى الأبناء

الفصل ٥: مهارات المذاكرة

(الاتكال على الله ـ جمل إيجابية ـ البداية باكراً ـ التصور الزمني ـ

الإعادة إفادة ـ المواد الصعبة أولاً ـ جمع ماهو مطلوب ـ استعمال أكثر من حاسة ـ قراءة الملاحظات ـ استعمال الروابط ـ عدم تضييع الوقت ـ البعد عن الضوضاء ـ الغذاء الجيد ـ كيف أدرس ـ التأجيل مرفوض ـ الدعاء).

المراهـقـة

بسرعة كَبُرَ الأولاد، وبسرعة دخلوا فترة المراهقة. كم يجب أن نتحضر لهذه الفترة! هل صحيح أن المراهقة فترة صعبة؟ وما هو أفضل أسلوب للتعامل مع المراهقين لنتجاوز هذه الفترة بمشاحنات أقل وتفاهم أكبر؟

قبل أن نجيب عن هذه الأسئلة، يجب أن نقرأ الواقعة التالية: مراهق سرق من محل تجاري ومراهق آخر سرق من حقيبة والدته. دوافع السرقة قد تكون واحدة، يعني أن المراهقيْن سرقا للحصول على شيء يريدانه. لنفترض بأن الذي سرق من المحل التجاري قُبض عليه، أما المراهق الآخر فلم يكتشف أحد أمره، فهل نعتبر الأول جانحاً والآخر سوياً؟ هذه الحادثة توضح لنا بأن الظروف الاجتماعية تؤثر في تحديد هوية الفرد، والتكيّف لا يكون إلاّ بالتوافق ما بين ميزات الفرد الشخصية والظروف الاجتماعية. لذلك علينا أن نتعرف إلى ميزات الشخص وهنا نعني المراهق والظروف المحيطة به والتي تؤثر عليه، حتى نساعده على التكيّف ونعاونه على اجتياز هذه الفترة على أفضل ما يكون.

بدايةً من الضروري أن نعرف أن مرحلة العمر التي نتحدث عنها هي ما بين الثلاث عشرة سنة والواحد والعشرين وهذا هو الحد الأقصى للمراهقة، وقد تكون المراهقة أقل من ذلك عند أبناء كثر، لكن بعض الأبناء يلزمهم هذا الكم من الوقت، حتى يتكيّفوا مع المحيط وتصبح علاقاتهم إيجابية ويشعروا بانتماء ويحددوا الهوية الخاصة بهم. الأسلوب التربوي الذي يتبعه الآباء في المنزل مهم جداً، وإذا تضامن وتكامل مع أسلوب تربوي جيد في المدرسة يكون تكيّف المراهق أسهل والفترة تكون أقصر.

المتغيرات في المراهقة

فلنتعرف على التغيرات التي يتعرض إليها المراهق وما هي أنماط النمو التي تحصل. أرجو من القراء أن يتابعوا معي ويمعنوا في هذه التغيرات التي سوف نذكرها لأن معرفة الخصائص تساعدنا على أن نفهم لماذا يتصرف الأبناء على هذا النحو وتجعلنا نقدّر التقلبات التي يتعرض إليها المراهق.

أولاً: التغيير يكون تغييراً جسدياً، أي نمو في معالم الجسد الخارجية، ومع أهمية هذه التغيرات التي تحدث، فتأثيرها أكثر أهمية على شخصية المراهق وسلوكه وعواطفه. المراهقة تعتبر طفرة بالنمو الجسماني، والنمو يكون غير منتظم، يعني قد يزيد الطول زيادة سريعة ونمو الأطراف العليا بالجسم يسبق نمو الأطراف السفلى. ملامح الطفولة تزول والسحنة تأخذ شكلاً جديداً، ويمر المراهق بفترة عدم تناسق بالوجه. هنا الملاحظات القاسية التي تصدر عن الآباء والأقارب يكون وقعها شديداً على المراهق وأتمنى من كل قلبي ألاّ نوجّه أي ملاحظة على الشكل الخارجي. الشكل الخارجي ليس بيدنا وهو خاصّة ليس بيد المراهق، فلماذا نحمله مسؤولية أمر خارج عن نطاق السيطرة، ونوجّه له ملاحظات انتقاد على شكله؟ هذا خلق الله ومن الضروري أن نتقبل الهيئة التي رسمها الله تعالى لأبنائنا.

تتعدل نسب النمو فيما بعد، وعند البلوغ يتم التناسق. إزاء هذه التغيرات السريعة لا يعرف المراهق ماذا يعمل وكيف يتكيف مع النمو الجسدي، وبما أن المراهق يواجه تكيّفاً مزدوجاً، وتكيّفاً مع نمو جسده وتكيّفاً مع نمو أقرانه المحيطين، يسيطر عليه الصراع والقلق خاصّة إذا قوبلت هذه التغيرات بالسخرية والاستهزاء.

أي عيب أو شذوذ بالنمو الجسدي للمراهق يعتبر بحق تجربة قاسية. ومن الضروري أن نساعد على تجاوزها وألاّ نقف موقف المتفرج الصامت أو الساخر المستهزىء. المراهق الفتى يهتم كثيراً بمظهره الجسدي وقوة عضلاته ومهاراته الحركية والرياضة البدنية ويحاول أن يظهر بمظهر جسدي لائق يمكّنه من التواصل مع أقرانه وجذب الجنس الآخر. في حين تهتم الأنثى المراهقة بالطول والوزن وتناسق الوجه وصفاء البشرة وتسعى إلى أن تكون أكثر جاذبية وجمالاً.

ثانياً: النمو الحركي عند المراهق، بهذا نقصد حركة الجسم وانتقاله والمهارات الحركية مثل الكتابة، والرسم، الفنون اليدوية. مرحلة المراهقة يطلق عليها سن الارتباك لأن التغير والاصطدام يصبح أكثر، وتتساقط الأغراض من يد المراهق نتيجة لطفرة النمو وعدم التناسق. والذي يزيد من ارتباك المراهق توقعات الكبار الذين يحمِّلونه مسؤوليات اجتماعية عديدة لا يطيقها. مع بداية سن الست عشرة سنة، حتى نهاية مرحلة المراهقة تصبح حركات المراهق أكثر توافقاً وانسجاماً وتزيد قوته ويزيد إتقان المهارات الحركية بصفة عامة. النشاط الحركي يقترب إلى الاستقرار والبنون يتفوقون على البنات من حيث القوة والمهارة الحركية.

ثالثاً: النمو الفيزيولوجي، هنا نعني نمو وظائف أعضاء أجهزة الجسم المختلفة، مثل نمو الجهاز العصبي، ضربات القلب، ضغط الدم، التنفس، الهضم، والنوم والغدد الصماء التي تؤثر إفرازاتها بالنمو. النمو الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة يتسم بقلة ساعات النوم فيكتفي المراهق بثماني ساعات نوم، تزيد الشهية بالإجمال ويقبل المراهق على الطعام، يرتفع ضغط الدم تدريجياً وينخفض معدل النبض.

رابعاً: النمو العقلي المعرفي، ونقصد به نمو الوظائف العقلية المعرفية مثل الذكاء العام، التذكر، الانتباه، التخيل، التفكير والتحصيل. المراهقة تشهد الطفرة النهائية بالنمو العقلي المعرفي وتتميّز بأنها فترة نضج للقدرات العقلية. تظهر القدرات الحسابية واللغوية خاصّة، تزيد سرعة التحصيل وينمو مستوى الذكاء، يصبح التعلم بالمنطق، وينمو الانتباه والإدراك. يصبح عند المراهق استيعاب أكبر للمشكلات المعقدة معتمداً على الفهم والاستنتاج وفجأة يتحول المراهق إلى التفكير بالمفاهيم المعنوية مثل الخير والشر، الفضيلة والعدالة. المراهق المبتكر يحب الاستطلاع والبحث عن المثيرات الجديدة، وبنهاية هذه الفترة تزيد قدرته على اتخاذ القرارات والتفكير لنفسه بنفسه. تتطور الميول والطموحات وتصبح أكثر واقعية وتزيد ثقته بنفسه. ينشد الاستقلال دون أن يرجع تكراراً إلى الآخرين ويبدأ الاهتمام بمستقبله التربوي والمهني. من الضروري أن نضيف بأن وسائل الإعلام على أنواعها تتدخل وتعرِّض أولادنا المراهقين لخبرات عديدة جيدة وسيئة.

خامساً: النمو الجنسي وهو أمر لا يمكننا التغاضي عنه وهذا النمو يشمل نمو الجهاز التناسلي ووظائفه وأساليب السلوك الجنسي. هذا النمو له ملامح بارزة وواضحة بمرحلة المراهقة وهو العلامة البارزة لانتقال الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة المراهقة وبسبب التغييرات البيوكيميائية التي تحدث وبسبب الإفرازات الهرمونية بالغدد نلاحظ تغييراً بحجم وشكل الأعضاء التناسلية ويكون لهذا الجهاز القدرة الكاملة لأداء وظيفته من الإنجاب والتكاثر.

سادساً: النمو الانفعالي. من الضروري أن نتفهم هذا النمط من النمو لأن له تأثيراً كبيراً على تعاملنا مع الأبناء. والنمو الانفعالي يعني ظهور وتطور مختلف الانفعالات مثل التهيج والانشراح، البهجة والحنان والانقباض، الغضب، الخوف، الغيرة وغيرها من الانفعالات. في مرحلة المراهقة تتصف الانفعالات بأنها عنيفة، منطلقة، متهورة ولا تتناسب مع المثيرات ولا يقدر المراهق أن يتحكم فيها ولا بمظاهرها الخارجية، فيظهر التذبذب في انفعالاته وفي تقلّب سلوكه ما بين سلوك الأطفال وتصرفات الكبار. نلاحظ تناقضاً بين الحب والكره، بين الشجاعة والخوف، بين الانعزالية والاجتماعية، وحتى بين التّديّن والإلحاد. قد نلاحظ انطواءً وخجلاً وتردداً نتيجة عدم ثقة خاصّة في بداية مرحلة المراهقة، وقد يتعرض المراهق لحالات من الاكتئاب والحزن نتيجة الصراع بين دوافع طفرة النمو وبين تقاليد المجتمع والمعايير المرسومة، أيضاً يمكننا أن نلاحظ مشاعر غضب وثورة وتمرد خاصّة نحو مصادر السلطة سواء كان بالبيت أو بالمدرسة خاصّة إذا كان الأسلوب التربوي صارماً ويحرمه من التحرر والاستقلالية. أهم ميزات الغضب عند المراهق هو شعوره بالظلم والحرمان وعدم استقلاليته وشعوره بأن الآخرين لا يفهمونه. كذلك يغضب المراهق إذا شعر أن الكثير من المراقبة تقع على سلوكه أو بجرح لكرامته وبسبب ملاحظات وانتقادات المحيطين، أو حتى كثرة الفشل. يعبر المراهق عن غضبه بعدوانية مثل الضرب والهجوم وبالعادة لا يوجه عدوانيته إلى ما يثير غضبه وقد يلجأ إلى الصياح والوعيد والتهديد، أو قد يعبر عن غضبه بفقدان الشهية أو عدم الإقبال على دروسه. الخوف انفعال آخر يلازم المراهق لفترة طويلة وأهم موضوعات الخوف هو الامتحانات، الفشل على أنواعه، أو مخاوف صحيّة كأن يصاب بعاهة أو مرض أو مخاوف عائلية كتفكك الأسرة أو الفقر. أهم خوف هو الخوف من

فقدان حب الآخرين أو فقدان المكانة الاجتماعية التي يحب أن يحصل عليها. المراهق يحب الآخرين ويحتاج إلى حب الآخرين وإشباع حاجة الحب والمحبة بهذه الفترة من ألزم ما يكون لتحقيق الصحة النفسية عند المراهق. الحب قوة علاجية لكثير من المشاكل ولذلك علينا أن نظهر حباً للمراهقين بمساندتهم وتقبلهم وحضنهم.

كيف يخفف المراهق من تأثير هذه الانفعالات المتضاربة؟ يلجأ إلى أحلام اليقظة. هذه الأحلام تسمح له أن يحقق بعض الرغبات والحاجات غير المشبعة في اليقظة وتهيء له متنفساً ليحقق بعض الأماني. أحلام اليقظة أمر صحي لكن إذا زادت عن حدها تكون هروباً من الواقع وتنبىء عن اضطرابات شخصية أو سوء توافق نفسي. البنات أكثر اندماجاً بالخيال والهروب إلى أحلام اليقظة بينما يميل الشاب المراهق إلى العدوانية والعنف كمتنفس لاحتقان المشاعر والانفعالات.

يتجه المراهق نحو الثبات والنضج الانفعالي في نهاية مرحلة المراهقة ومن مظاهر هذا النضج القدرة على المشاركة، القدرة على الأخذ والعطاء، زيادة الولاء، زيادة الميل إلى الرأفة والرحمة وإعادة النظر بالآمال والطموحات.

سابعاً: النمو الاجتماعي. معظم المراهقين يحاولون الاستقلال والبعد عن الاعتماد على الآباء وسيطرتهم، ويحاولون إيجاد ارتباطات جديدة مع أفراد آخرين من أعمار مختلفة. يرتبطون بأفراد أصغر منهم ليصبوا عليهم حمايتهم ونفوذهم يرتبطون بأفراد أكبر منهم ليقتدوا بهم وينافسوهم، يرتبطون بأفراد في مثل أعمارهم ليشاركوهم الميول والخبرات.

يظهر اهتمام بالمظهر الخارجي، كما يزداد الوعي بالمكانة الاجتماعية والطبقة الاجتماعية.

للأصدقاء في مرحلة المراهقة أهمية بالغة أكثر بكثير من أي مرحلة أخرى. ففي مرحلة الطفولة يكون محور الفرد الانتماء لأفراد الأسرة وفي مرحلة النضج أيضاً تكون الأسرة والعمل محوري الاهتمام، لكنّ محور اهتمام المراهق هم الأصدقاء ومن الصعب جداً أن يتخلى المراهق عن الصداقات خاصّة التي لا تحصل على ثقة الأهل. المراهق يضع ثقة كبيرة بمجموعة الأصدقاء ويلجأ إليهم في

كل الأحوال ويخبرهم كل ما يجول بخاطره وهو مطمئن أنهم سيفهموه ويقدروه، وغالباً ما يجاري المراهق جماعة الرفاق بالزي والاستماع إلى الأغاني أو حتى في طريقة الكلام لأن هذه الجماعات تحقق حاجة نفسية واجتماعية بالانتماء والأمن العاطفي والاستقلال. الصداقة بين الذكور المراهقين تكون نوعاً ما سطحية، بينما الصداقة بين الإناث المراهقات تكون قوية وحميمة وعميقة، يتشاركن بكل الهموم والمشاعر والمخاوف والأسرار، (المراهق الشاب يحب أن يكون بطلاً في هذه الفترة لذلك فهو يحجم عن مشاركة الآخرين بكل المشاكل والمخاوف والطموحات). في نهاية هذه المرحلة تتأكد الرغبة في توجيه الذات وتبدو واضحة في محاولة المراهق كسر أيّ قيد يوضع على نشاطه ومحاولاته لتحقيق الاستقلال، ونسمع المراهق يتحدث كثيراً عن حقوقه ويدافع جاهداً عن مكانته مما يؤدي إلى سوء تفاهم بينه وبين الآباء، خاصة حول اختيار أوجه النشاط والرفاق والتعليم والمهنة، ينتاب المراهق شعور بأن الآخرين لا يفهمونه أو على أقل تقدير يسيئون فهمه، وهكذا تتكون الفجوة بين الأجيال وتبدو الهوة متسعة، فالعالم الذي عاش فيه الآباء يختلف في أبعاده وظروفه إلى حد ما عن مجتمع المراهقين لكن من الجيد أن نعلم أنه بنتيجة دراسة لعالم نفسي قارن فيها بين قيم ٢٠٩٠٨ طلاب في المرحلة التكميلية والثانوية والجامعية وبين قيم آبائهم لاحظ أن طلاب المرحلة التكميلية يتأثرون بالآباء إلى حد كبير بينما تلاميذ المرحلة الثانوية أقل تقليداً للآباء يعني أنهم يبدأون بالبحث عن استقلاليتهم ويرفضون بعض القيود والقيم. طلاب المرحلة الجامعية في أوائل مراحلها تتناقض قيمهم تماماً مع قيم واتجاهات الآباء، غير أن قيم طلاب أواخر المرحلة الجامعية تعود لتكون تقليداً والهوة بينهم وبين الآباء تضيق بشكل ملحوظ. ماذا تعني نتائج هذه الدراسة؟ تعني بأن معظم المراهقين بعد فترة ثورة وتمرّد يعودون إلى القيم التي تربوا عليها، فمن الضروري أن نهدأ كآباء ونقدِّر الانفعالات التي يمر بها الأبناء، ولكي نتقبّلهم علينا أن لانعارض أفكارهم واستقلاليتهم كثيراً، حتى لا تتسع الفجوة بيننا.

في نهاية هذه المرحلة يزداد اهتمام المراهقين بمشكلات الزواج ويبدأ التفكير في إنشاء بيت وأسرة، كما يوجه اهتمامه لإيجاد مهنة مناسبة.

تلك كانت الانفعالات التي يمرّ بها المراهق. وبنظرة سريعة نرى أن على المراهق أن يتكيف مع تغييرات شخصيّة كثيرة وكبيرة، لذا يُعدّ تفهم الآباء للأبناء

هو الضروري وليس العكس. ويُعد صبر واستيعاب الآباء هما المطلوبان خاصة في هذه الفترة وليس العكس، والآباء الذين يطالبون الأبناء بتحمّل عبء كبير من المسؤوليات بهذه الفترة بدون تحضير جيد ومسبق يظلمون الأبناء كثيراً وبالتأكيد يخسرون تفهّمهم ودعمهم.

أهم المؤثرات

الآن، ما هي المؤثرات الموجودة بالمحيط التي تؤثر أيضاً على نمو المراهق بكل الجوانب التي ذكرنا:

أولاً الأسرة. خلال سنوات الحياة الأولى تكون الأسرة من أبرز عوامل التأثير الاجتماعي على الفرد، فالأسرة هي النموذج الأول للثقافة ومن أقوى الجماعات تأثيراً على شخصية الطفل وعلى سلوكه المستقبلي. الطفل يتفاعل مع أعضاء الأسرة وجهاً لوجه ويعتبر سلوكهم نموذجاً له. لذا فإن سلوك الآباء محسوب عليهم وعليهم أن يعملوا جاهدين ليكونوا القدوة الأفضل للأبناء. في الأسرة يعتمد الطفل على الكبار لفترة زمنية طويلة تسمح بتعميق التنشئة الاجتماعية ومن خلال الأسرة ينقل الوالدان القيم الثقافية السائدة بالمجتمع. للأسلوب التربوي المتبع تأثير كبير على الطفل في مرحلة الطفولة ومن ثم في فترة المراهقة. وأحب أن أؤكد أن الأسرة لها التأثير الأكبر في ترسيخ أخلاق وقيم الفرد، وأحث كل الآباء على أن يتحملوا المسؤولية الكاملة تجاه الأبناء وألاّ يقطعوا الحوار مع الأبناء بكل المراحل وبكل الانفعالات. الصبر والاستيعاب يكونان من الأب والأم تجاه الأبناء وليس العكس، شخصية الأبناء لا يمكن أن تصبح متوازنة بدون مساندة أسرة محبة متفهّمة.

ثاني عامل خارجي يؤثر بالأبناء هو المدرسة. الدائرة الاجتماعية تتسع بالمدرسة لأن الابن ـ طفلاً أو مراهقاً ـ يلتقي بجماعات جديدة ويبدأ بتعلم الحقوق والواجبات وضبط الانفعالات ويتعلّم أن يوفق بين حاجاته وحاجات الآخرين، كما يتعلم التعاون وانضباط السلوك، في المدرسة يصبح المراهق راشداً مستقلاً يعتمد على نفسه، كما يتعلم التركيز على تحقيق أهدافه بطريقة يحصل بها على رضى الجميع ويتلقى قيَماً وعادات جديدة. عملية التعلم التي يتلقاها المراهق في المدرسة لها تأثير كبير على خصائصه الشخصية فإذا كانت

المدرسة جيدة وتتبع أسلوباً تربوياً متفهماً ينعكس هذا الأمر إيجابياً على توازن شخص المراهق أكثر مع متطلبات العصر.

ثالث مؤثر خارجي يؤثر على المراهق هو جماعة الرفاق. الرفاق يقومون بدور اجتماعي هام يساعد في عملية التنشئة لأن الرفاق يشتركون في مرحلة نمو واحدة بالمطالب وبالمظاهر، وأثر جماعة الرفاق يكون كبيراً في تكوين معايير اجتماعية جديدة، لماذا؟ الرفاق يساعدون على نمو الولاء، كما يساعدون على نمو الحاجة إلى المنافسة. جماعة الرفاق تتيح فرصاً للمراهق حتى يجرِّب ويختبر ويتدرب على كل جديد ممنوع في نطاق الأسرة، وأقصى ما يعاني منه المراهق هو رفض جماعة الرفاق له، لكن درجة المعاناة تتأثر بمدى تقبله للمعايير والقوانين ونوع التفاعل القائم بينه وبين أعضاء جماعة الرفاق.

طبعاً، هناك عوامل خارجية أخرى تتأثر بشكل مباشر وغير مباشر في تنشئة الفرد الاجتماعية، ومعها على سبيل المثال التقدم التكنولوجي، التغيير السريع في نمط الحياة، تعقد الحياة نفسها، زيادة مستوى طموح الأفراد وانحسار القيم الجيدة.

أفضل الحلول

الآن تجاه كل ما سردنا من أنماط نمو عند المراهق ومؤثرات خارجية، كيف نواجه مشاكل المراهقين؟

من أبرز العوامل التي تلعب دوراً أساسياً في بناء دفاع نفسي صلب عند الأبناء لمواجهة انفعالاتهم الداخلية والمؤثرات الخارجية هو بتحصين الفرد بالقيم الجيدة يعني بإيجاد **القدوة الحسنة**. أيضاً تدريبه على القيم ومده بأحاسيس **الأمان والحب** بأن كل المحيطين يحبونه ويقبلون به كما هو بميزاته وعوائقه وهفواته، وبزرع الثقة بنفسه وبإعطائه بعض الاستقلالية كلما تقدم في العمر **والابتعاد عن الانتقاد** والمحاسبة. بعد ذلك، من الواجب أن نراعي الفروق بين الجنسين **ونبتعد عن المقارنة**، أياً كانت هذه المقارنة.

أيضاً من العوامل المهمة اعتماد عادات صحية جيدة مثل الغذاء السليم، النوم والراحة ومعالجة المشاكل الصحية سريعاً كحب الشباب.

الاهتمام بالتربية الرياضية وتشجيع الأبناء على ممارستها لأنها مدخل لتكوين عادات جسمية سليمة ولتفريغ القوة الانفعالية الجنسية التي يعاني منها المراهق، كما تساعد في تأمين مشاركة اجتماعية. النشاط الجسدي مطلوب بشدة وفوائده عديدة. من الضروري العمل على ملء وقت الفراغ بأعمال وهوايات مفيدة. وعدم ترك وقت فراغ كبير يحار الأبناء كيف يشغلوه ويكون مدخلاً للضياع.

تركُ كم من الحرية للمراهق في **اختيار أصدقائه** (وهنا من الضروري أن نذكر بأن مساعدة الأبناء لإنشاء صداقات مبكرا تحد كثيراً من أصدقاء السوء بفترة المراهقة).

اعتبار **النمو الجنسي** والناحية الجسدية جزء عادي من الحياة وليس أمراً شاذاً أو قبيحاً وتجنيب المراهق الشعور بالإثم تجاه هذه الأمور. وعليه يترتب إعداد تربوي سليم لاستقبال كل التغييرات الجسدية عن طريق حوار هادىء متواصل من لحظة ما نشعر أن لدى الأبناء استعداداً لأن يناقشوا هذه التغيرات أو من لحظة ما يبدؤوا بالأسئلة المحرجة.

مساعدة المراهق في تحديد فلسفة ناجحة في الحياة وترسيخ أسلوب احترام الأكبر سناً ورحمة الأصغر سناً.

لا ننسى تقديم صور واضحة لشخصيات قوية **لأبطال تاريخية**؛ خاصة الشخصيات الدينية لتكون قدوة للمراهق وأهمها سيرة الرسول ﷺ.

أخيراً هذه خطوات عملية لاستيعاب حالات انفعال عند **ثورات الغضب** لدى المراهق:

- إذا كان المراهق في ثورة غضب محدودة وإذا كان المراهق المصاب بثورة الغضب هو فرد منطوٍ على نفسه من المستحسن في هذه الحالة أن نتجاهل الأمر.

ثانيا: التقرب الجسدي أو الاحتكاك الجسماني بلمسة يساعد المراهق الثائر كثيراً. هذا المراهق الممتلىء غضباً يخفي نفساً محبطة ونفساً متألمة وبحاجة إلى كثير من العاطفة والإحساس بها.

ـ بعض المشاركة من قبلنا تفيد، كأن تقول له: (أنت على حق بهذه الانفعالات ولكن أتمنى أن تهدأ وتسمع وجهة نظري) جملة كهذه تخفف كثيراً من لحظات الانفعال والتوتر بين الآباء والأبناء.

ـ وأخيراً يمكن أن ننزع التوتر عن طريق النكتة أو الفكاهة.

بكل الأحوال من الضروري أن نتجنب الرد بسلوك انفعالي من قبلنا قدر الإمكان، الصراخ والشتائم والضرب أمور لن تنفع بتاتاً مع المراهق، على العكس، تزيده عنفاً وعدوانية وتنمي عنده الإحساس بالانتقام، لكن التدخل بحزم أو اللجوء إلى العقاب ضروري ومطلوب إذا شعرنا بأن المراهق يتمادى باندفاعه أو بثورة الغضب.

التربية فن وممارسة بنفس طويل، فقدان الصبر والانفعال السريع بوجه الأبناء لا ينفع. أتمنى أن تكون هذه التوضيحات عما يمر فيه المراهق من انفعالات ومؤثرات خارجية، مادة قيّمة لأهمية الحوار الهادىء المطلوب من كل الآباء.

مشاكل المراهقة

الإجابة عن هذا السؤال متشعبة جداً لأن المشاكل عديدة وحدّتها تختلف من مراهق إلى آخر. من النادر أن تمر فترة المراهقة بدون معاناة نفسية يعاني منها المراهق. كلنا مررنا بهذه الفترة وعانينا من مشاكل معينة تربوية ونفسية. سنعدد هذه المشاكل بشكل عام ونحاول أن نطرح بعض المعالجات التي تخفف المعاناة عن أبناءنا.

الهيئة الخارجية

بدايةً، لدينا مشاكل ناتجة عن عيوب جسدية يعني الهيئة الخارجية. الهيئة الخارجية لها أهمية خاصة عند المراهق وأي عيب بالقوام، أو حتى بالشعر تنعكس سلباً على مشاعره النفسية. الفتيات خاصة يعطين أهمية كبيرة لهيئتهن الخارجية، وإذا لم تكن متناسقة جداً أو متجانسة مع المحيطين وخاصة مع شلة الأصدقاء تكون المعاناة النفسية كبيرة جداً. وهنا أي ملاحظة عن الهيئة الخارجية من قبل المحيطين بالانتقاد أو الاستهزاء يكون وقعها قاسٍ جداً على المراهق. من مشاكل العيوب الجسدية أيضاً الإعاقات الجسدية، أي عاهة أو إعاقة تتضخم بشكل كبير في فترة المراهقة ويكون التأقلم معها عملية صعبة جداً خاصة إذا لم يكن هناك دعم متفهم من الأسرة والمدرسة.

المشاكل الصحية

بعد مشاكل العيوب الجسدية تأتي المشاكل الصحية. ومن أهم المشاكل الصحية التي تأتي بالمرتبة الأولى المشاكل المتعلّقة بالهيئة الخارجية مثل حب الشباب وعدم انتظام الأسنان. هذه المشاكل قد تبدو للآخرين غير ذات أهمية لكن

المعاناة النفسية التي تسببها للمراهق كبيرة جداً. ومن المفروض أن يسارع الأهل لمساعدة المراهق على معالجتها: وحب الشباب يسيء إلى نفسية الشاب، كما يسيء إلى نفسية الفتاة والاهتمام بعلاجه للشباب ضروري ويجب أن يتم بسرعة كبيرة. الشباب لا يعبر كثيراً عن انزعاجه من عيوب جسدية بالهيئة أو عيوب صحية بالوجه لكنه يعاني منها كثيراً ومراعاة هذه الناحية من قبل الأهل أمر مطلوب.

ضمن المشاكل الصحية التي يعاني منها المراهق الأمراض المزمنة مثل الربو أو السكري أو أي مرض آخر، تتضخم المعاناة بهذه الفترة وانعكاساتها على نفسية المراهق ضاغطة وقد تؤثر على علاقاته، أو حتى على تحصيله العلمي. المراعاة ضرورية، الشفقة مرفوضة، ومساندة المراهق على تخطي الإعاقات والمشاكل الصحية تتطلب صبراً ودراية كبيرين من المحيطين.

مشاكل الأجهزة التناسلية

بعد ذلك هناك مشاكل ناتجة عن الأجهزة التناسلية أي طفرة الهرمونات الجنسية، هذه الطفرة تجعل انفعالات المراهق مذبذبة ومتناقضة، يحب ويكره، جبان وشجاع، منفتح ومنغلق، وإلى أن تنضبط هذه الطفرة الهرمونية ويعتاد عليها تمر فترة غير قصيرة تكون انفعالات المراهق غير مفهومة لا من قبله ولا من قبل المحيطين. ضروري أن تنتبه الفتيات إلى الدورة الشهرية والانعكاسات النفسية التي تسببها لأن الدورة لها علاقة وثيقة بانفعالات البنات من إحساس بالكآبة والعصبية والبكاء.

في القدرات الفكرية

هنالك أيضاً مشاكل ناتجة عن نمو القدرات الفكرية وبما أن أكثر المحيطين (أسرة ومدرسة) يعطون أهمية كبيرة للعلامات وليس للمعرفة ستكون عند المراهق معاناة كبيرة من مستوى التحصيل العلمي. فإذا كانت العلامات متدنية نوعاً ما ولا تلبي طموحات الأهل، يكون هذا الأمر سبباً لمشاكل كثيرة ويكون سبباً لفقدان الحافز عند المراهقين والشك بالقدرة الذاتية المعرفية. نسبة كبيرة من المراهقين تتدنى علاماتهم في هذه الفترة بسبب أنماط النمو المختلفة عندهم، والمعاناة

النفسية التي يتسبب بها، وانشغال المراهق بالتفكير بها أكثر من التحصيل الدراسي. ولهذا فإن تفهم الأهل يجب أن يكون على المستوى المطلوب ليساعدوا المراهق، حتى يعبّر عنها ويتأقلم معها.

مشاكل انفعالية اجتماعية

هنالك مشاكل انفعالية اجتماعية، بسبب بحث المراهق عن استقلاليته وحبه للتفلت من الرقابة والسلطة سواء كان في البيت أو المدرسة. تنتابه حالات من الغضب والتمرد على كل ما هو حوله، وأكثر المشاكل الانفعالية تكون ناتجة عن الشعور بأن الآخرين لا يهتمون به أو يسيئون فهمه على أقل تقدير. كل مراهق يمر بفترة يشعر فيها أنه وحيد في هذه الدنيا وأن ما من أحد يفهمه، أو حتى يحبه. هذا الإحساس يؤدي إلى شعور بعدم الأمان وينتج عنه تذبذب ما بين السلوك الطفولي واستقلالية البلوغ وبالتالي لا يستطيع المراهق أن يحدد هويته الذاتية ويمر بفترة ضياع ومعاناة. من المشاكل الانفعالية أيضاً مشاعر خوف طاغية وضاغطة، هناك مخاوف صحية (المراهق يخاف على صحته) مخاوف اقتصادية (المراهق يخاف من الفقر ويحب أن يكون معه مال بنسبة جيدة) وأكثر وأهمّ خوف هو فقدان حب الآخرين وعدم قبوله في شلّة الأصدقاء وبالتالي يخاف ألاّ يحصل على مكانة اجتماعية يحبها أن تكون جيّدة.

طبعاً، كل المشاكل التي ذكرنا تزيد أو تقل بحسب ما تتفاعل مع العوامل المحيطة وأهمها على الإطلاق العلاقة مع الأفراد المحيطين به (أهلاً ومعلمين وأصدقاء) المشاكل تتفاقم إذا كان الأسلوب التربوي المتبع متسلّطاً وفيه عنف وقمع، وكذلك تتفاقم إذا كان الأفراد المحيطين ينتقدون أو يلومون أو يستهزؤون بالمراهق. أما إذا كان الأسلوب التربوي المتبع سواء كان في البيت أو المدرسة هادفاً مبنياً على الحوار وبناء استقلال مسؤول، تكون حدة المشاكل أقل وفترة المراهقة تمر بمعاناة أقل عليه وعلى كل أفراد الأسرة.

هناك عوامل أخرى تؤثّر على المراهق وانفعالاته مثل وسائل الأعلام على أنواعها، لكن أيضاً يكون تأثيرها أقل أو أكثر إذا كان المراهق محاطاً بأفراد واعين محبين ومتفهمين.

تأثير المشاكل على المراهق

هل تؤثر هذه المشاكل على شخصية المراهق عندما يكبر؟ بالتأكيد نعم. والتأثير متشعب، لكن يمكننا أن نصفه بأنه إما ينتج فرد ذو إحساس بقيمة ذاتية إيجابية يعرف أن يتعامل مع نفسه ويكون منتجاً وفعالاً أو ينتج فرد ذو إحساس بقيمة ذاتية متدنية غير راضٍ عن نفسه ولا يتآلف مع المجتمع بسهولة.

أما السؤال الذي يفرض نفسه: هل من المقبول أن تؤثر هذه المشاكل سلباً على المراهق في المستقبل؟

أبداً، ومن غير المقبول، بل مرفوض وغير مسموح. بعد سن الواحد والعشرين كل إنسان راشد مسؤول لا يستطيع أن يبرر الأفعال ويلقي اللوم على الآخرين، ويردد: (إن أهلي كانوا لا يفهموني، أو هم كانوا سبب فشلي).

البلوغ مسؤولية والمسؤولية محاسبة، والفرد لا يستطيع أن يتستر خلف أسباب من الماضي.

المراهق مدعو إلى التسلح بالعلم والمعرفة لكسر هذه الدائرة من الفعل وردة الفعل ولأخذ العبر ولتحويلها إلى أفعال إيجابية غير انتقامية، وأهم القوى العلاجية وأفضلها لكل هذه المشاكل هي التسلح بالحب والتسامح. هذا الفعل من الضرورة أن يبدأ مع الأهل، ليتسلحوا بأكبر قدر من الحب والتسامح خاصة في فترة المراهقة، كما أنه من الضروري للمراهق أيضاً، حتى يتسلح بهذه القوى العلاجية من حب وتسامح ليخرج نفسه من هذه الدوامة ويستطيع أن يبدأ دورة اجتماعية غير مبنية على الانتقام واللوم، بل مبنية على التفكر وأخذ العبر والتفهم.

الطـرد خـارج المنـزل

كم واحداً منا هدّد ابنه المراهق وطرده خارج المنزل؟

عندما طرحت هذا السؤال لم أتوقع أبداً النسبة الكبيرة التي اعترف فيها الأهل بأنهم أقدموا على طرد المراهق خارج المنزل. والغريب أن البعض اعترف بأنه طرد ولداً دون الثانية عشرة خارج المنزل ليربيّه!

في فصل سابق بيّنا كيف أن الضرب لن يغير كثيراً من سلوك الأبناء وكيف أن الضرب لا يهيء لهم فرصة، حتى يتعلّموا السلوك السليم، كذلك في فترة المراهقة أسلوب الطرد من المنزل لا يغير من سلوك المراهقين الخاطىء إلى سلوك سليم، قد يعزز إحساسهم بعدم الأمان، كما قد يعزز إحساسهم بعدم الانتماء، لكن لا يمكن أبداً أن يعلم السلوك السليم. فلماذا يلجأ الأهل إلى هذا الأسلوب؟ وما هي أهم السلوكيات الخاطئة التي تصدر عن المراهق بفترة المراهقة.

أسباب الطرد

أهم السلوكيات التي تصدر عن المراهق هي حبه للتخلّص من السلطة للاستقلالية، محاولاً التفرد برأيه وأخذ كم من القرارات بدون الرجوع إلى أحد. هذه السلوكيات طبعاً لن تعجب الأهل، بنظر الأهل الأولاد يبقون أولاداً مهما كبروا ويصعب على الوالدين أن يتخليا عن دوريهما الأساسين بأصدار الأوامر، وتوقع الطاعة وعدم مناقشة القرارات. المشاكل في فترة المراهقة تحصل بسبب هذه المفاهيم. فمتى يتوقف الوالدان عن إعطاء هذه الأوامر؟ متى يتركان القرار للأبناء؟ كم من الحرية نعطي للأبناء؟ وأي نوع من الحرية نعطيهم؟ أسئلة كثيرة تشغل بال الأهل والإجابة عليها صعبة جداً، لكن الأصعب من ذلك أن بعض الأهل لا يواجه هذه الأسئلة ولا يسأل نفسه أياً منها ويتحول إلى معاملة الأبناء على أنهم دون

السن، يرفضون حبهم وشغفهم للخروج مع الأصدقاء يرفضون محاولات الأبناء للتأخر خارج المنزل، كما يرفضون فكرة أن الأبناء أخذوا قراراً لمشاركة البعض بنشاط معين بدون أخذ الإذن مسبقاً أو التفكير بالالتحاق بتخصّص ما أيضاً بدون مشاورة أو إذن. هنا تكثر المشاكل. يتصرف الأبناء تصرف المستقل والوالدان يرفضان الاعتراف باستقلالية الأبناء.

لأي مدى قد نسمح للأبناء في عمر المراهقة أن يستقلوا عنا بقراراتهم وتصرفاتهم ونزهاتهم؟ صحيح أن الاستقلالية في هذا العمر خطرة وتعرض الأبناء للضياع وعدم الانضباط؟ هذا الكلام قد يكون صحيحاً جداً إذا لم يُحَضَّر الأبناء لهذا العمر ولم يهيأوا، حتى يكونوا مسؤولين قادرين على أخذ قرارات سليمة بأكبر قدر ممكن. بهذا الخصوص أحب أن أخبر عن دراسة أقيمت على أطفال في سن الرابعة، هؤلاء الأطفال أعطوا فرصة لأخذ بعض القرارات البسيطة مثل اختيار الثوب الذي يريدون ارتداءه أو النزهة التي يحبون الذهاب إليها أو اللعبة التي يحبون اللعب بها والخيار دائماً كان بين شيئين لا أكثر، يعني طلب من هؤلاء الأطفال، أن يختاروا ثوباً من اثنين، لعبة من اثنين، أو نزهة من اثنين. هؤلاء الأطفال اعتادوا على الخيارات وأخذ القرار، وبعد عشر سنين أي عندما بلغ هؤلاء الأطفال أربع عشرة سنة من العمر لوحظ بأن لديهم علاقات أفضل ولديهم تواصل إيجابي مع المحيط خاصة ضمن أفراد الأسرة، تحصيلهم العلمي كان جيد جيداً، أغلبهم كان يعمل بدوام جزئي ويحافظ على عمله، وليس عندهم انحرافات. هذه الدراسة تبين لنا بأن الأطفال يمكن أن يتدربوا على الاستقلالية وأخذ القرارات، فإذا اتبعنا هذا الأسلوب من بدء وعي الأبناء يتدربون بطريقة سلسة على الخيار وأخذ القرار. وهذا الأسلوب يجب أن يكبر مع الأبناء وكلما كبروا سنة استقلوا ببعض الخيارات. إن نحن سمحنا لهم أن يأخذوا بعض القرارات، وتدربوا عليه أمامنا، عندما يحين الوقت لن يشعروا بأنهم يقومون بعمل ضد إرادتنا. ونحن أيضاً نكون متحضرين لأن يستقل الأبناء عنا ببعض الخيارات.

وسائل العلاج

لماذا تصر بعض الأمهات على شراء بعض حاجات الأبناء، حتى بعد أن يبلغوا الخامسة عشر؟ لماذا يغضب الآباء كثيراً إذا طلب الابن السهر مع بعض

الأصدقاء لساعة معينة؟ لماذا يرفض الأهل أن يلتقي الأبناء بالأصدقاء كثيراً؟ كل المراهقين معرضين لهذه السلوكيات، وأغلبنا عندما كنا بعمر المراهقة حاولنا القيام ببعض هذه الأمور وكل منا بأسلوبه الخاص، فلماذا ننسى سريعاً كيف كنا؟ ولماذا لا نعطي بعض الفرص للأبناء للتعبير عن استقلاليتهم وانفرادهم عنا؟ اتصلت بي إحدى السيدات وقالت لي بالحرف الواحد بأنهم شنوا حرباً على ولدهم الوحيد لأنه أصر على استعمال الـ Gel على شعره، **شنّوا حرباً**. هذا التعبير يمكن أن يلخص حياة الأسرة في مواجهة المراهقين. والسؤال الذي يجب أن نقف عنده: هل يجب أن نشن حرباً على الأبناء بسبب هذه السلوكيات التي ذكرنا؟ فماذا نقبل من هذه السلوكيات، وماذا نرفض؟ وكيف ندرب الأبناء لهذا اليوم الذي يكونون فيه مستقلّين ويكون استقلالهم مسؤولاً. شئنا أم أبينا سيستقل الأبناء عنا وإذا كنّا مدركين تماماً لهذا اليوم نهيّىء أنفسنا ونهيّىء أولادنا لهذا الاستقلال ونعمل على أن يكون استقلالاً مسؤولاً.

أغلب الأسر التي تعاني من مشاكل مراهقة هي أسر ليس فيها نظام أسري متفق عليه. يعني أن رفض الوالدين لبعض الأمور أو تقبلهم لبعضها الآخر لا يتخذ قاعدة واحدة سليمة. أحد المراهقين قال لي أن والده يعطيه السيارة ليشتري بعض الأغراض لكنه عندما يطلب السيارة للتنزه مع الأصدقاء يرفض الوالد بحجّة الخوف عليه من خطر القيادة وبأنه لم يحصل بعد على إجازة في القيادة. فعلاً أمر يدعو إلى الحيرة، كيف يبرر هذا الوالد قناعته بأن ولده يستطيع أن يقود السيارة بدون إجازة لجلب الحاجيات لكنه لا يستطيع القيادة للنزهة. إن لم تكن القناعات مدروسة وصادرة عن قاعدة مفهومة وسليمة، الأبناء سيتمردون وتصرفاتهم تتذبذب وتصبح غير واضحة.

أعزائي القراء، حتى تكون فترة المراهقة فترة جميلة جداً وسعيدة يجب أن نحضر أنفسنا جيداً ونتقبل تذبذب تصرفات الأبناء وألاّ نمارس ضغوطات كثيرة عليهم. إحدى الأمهات كانت منزعجة جداً بسبب أولادها المراهقين الذين رسبوا بالامتحان ولم يعبروا عن أسفهم بطريقة تشعر فيها هي بالذات أنهم آسفون! حتى الحزن ونسبته نحاول أن نفرضه على الأبناء!

كلما كبر الأبناء سنة، كلما وجب علينا أن نعطيهم بعض الحرية وبعض

الاستقلالية، لكن بحزم. عندما أسمح لابني مثلاً بالذهاب إلى الأصدقاء ونتفق على أن يعود في ساعة معينة، كل المطلوب أن نتوقف عن القلق والانزعاج، ألاّ نردد أمامه بأنا قلقنا كثيراً أثناء غيابه، لكننا بالمقابل يجب أن نكون حازمين إذا لم يحافظ على وعده ويعود في الساعة المتفق عليها. هذا هو المطلوب: المحافظة على الوعد والكلمة، فإذا تأخر المراهق عن الوقت المحدد بدون مشكل، بدون جدل عقيم يمكننا أن ننتظر للمرة القادمة عندما يطلب المراهق أن يخرج للاجتماع برفاقه فنرفض ويكون هذا هو العقاب على عدم احترامه للوعد. كثرة الجدل تسبب قلقاً وتشحن أجواء المنزل. الحزم والثبات أفضل (يجب أن نخفف كلاماً ونوضح النظام ونكون حازمين في اتباع النظام) إذا تأخّر ابني بالعودة بالسيارة علي فقط أن أمنع عنه السيارة ليومين وأصرّ على أخذ وعد قاطع بأن يحافظ على كلمته في المرات القادمة.

النصيحة الأفضل في هذه المرحلة أن تتركز التربية على الصدق وتحمل المسؤولية. إذا كان الأبناء ناجحين بدراستهم مطيعين في الأمور الأساسية فلنغض النظر عن بعض الأمور التي لا تعجبنا كثيراً ولا تمسّ قيمنا. الأفضل أن نركز على: كيف نقبل بهم؟ كيف نحاورهم؟ وكيف نفهمهم؟ ونبتعد كل البعد عن انتقادهم ولومهم على كل ما يقدمون عليه.

حتى نمط الدراسة نفرضها عليهم فيكون الكل كئيباً إن كان الأبناء أذكياء لكنهم لا ينتجون، بل هم ينتجون ولكن نحن دائماً غير راضين ونطمح للأكثر. علينا أن نخفف تطلعات ونبدي تفهماً وتقبلاً، أن نخفف الانتقادات ونبدي حزماً، أن نتوقف عن التدخل في كل صغيرة وكبيرة ونبدي تعاطفاً وحباً حسيّاً ومعنوياً، والأهم من هذا كله: علينا أن نتوقف عن طرده خارج المنزل، هذا منزلهم، إلى أين سيذهبون بعد أن نطردهم؟ بعدها نعترض وننزعج لأنه لا يبقى في البيت كثيراً. الطرد يفقد الأبناء إحساسهم بالأمان، كما يعزز إحساسهم بعدم الانتماء، ويحاولون الابتعاد عنا بسرعة عندما تحين الفرصة، بدل طردهم يمكننا أن نطلب منهم الدخول إلى غرفهم إلى أن تهدأ النفوس ومن ثم نجلس ونتحاور ونتفاهم. أسلوب الطرد ممنوع وإذا أردنا أن تكسب الأبناء فلنخفف من الجدل، نكثر من الحوار، نخفف من الضغط ونساعدهم على أن يحققوا طموحاتهم قدر المستطاع.

حديث إلى الأبناء

حديثي هذا موجّه إلى كل الأبناء.

أبنائي الأعزاء من قرأ منكم كلامنا السابق لاحظ العتاب الذي توجهنا به إلى الأهل بسبب بعض الثغرات في الأسلوب التربوي المتبع، ومع قناعتي الكبيرة بأن الكبار هم المسؤولون بداية، كي يتعاطوا مع الأبناء بإيجابية وبأن الأسلوب التربوي هو الأساس في النتاج الحاصل لكل أفراد الأسرة، هناك نقطتان يجب أن تتوضحا:

أولاً: الوالدان يحبان أولادهما وما من أحد سيحب الأبناء أكثر من الوالد أو الوالدة (ما من أحد سيحبّكم بقدر حبهم لكم) قد يكون تعبيرهم عن حبهم مشوباً ببعض الثغرات لكن من المؤكد بأن حب الوالدين هو الذي يدفعهم إلى أن يتصرفوا بشيء من الضغط، بشيء من الانتقاد واللوم. الوالدان يريدان من أولادهما أن يكونوا أحسن الناس وينتظران منهم أن يكونوا أفضل الناس خُلُقاً ومكانةً.

ثانياً: بعض الشباب تجذبهم المثيرات ولا يحرص على وقته ولا يعرف كيف يمضيه. هدفه غير واضح ويعكس عدم مسؤولية تجاه أهله، لكن قبل الأهل لا يكون مسؤولاً أمام نفسه وأمام الله.

حديثنا هذا عن الأبناء، كيف أنه من الضروري أن يكونوا مسؤولين، وأن يفكروا بالمستقبل الآتي بقدر ما يفكرون باللحظة الآنية.. دينياً نحن مكلفون، ونصبح مسؤولين عند البلوغ، يعني أغلب الشباب بدءاً من عمر الخامسة عشرة، وحتى قبل الخامسة عشرة مكلف ومسؤول، محاسب على أفعاله وتصرفاته ولا يمكنه أن يلوم الآخرين، حتى لو كانت تصرفاته ردة فعل لإحساسه بالغبن، وإحساسه بأن المحيطين لا يفهمونه ولا يقدرون تطلعاته، فهو المسؤول الأول

والمباشر عن كل أفعاله.

فإذا قارنّا النقطتين اللتين ذكرنا نرى أن ضغط الأهل بأسلوبهم التربوي نابع من حرصهم على أبنائهم وهذا أمر يشفع لهم ويشفع للأخطاء التي يقعون بها، وكلنا يخطئ، لكنّ ردة فعل الأبناء نابعة من حبهم للتخلص من السلطة وحبهم لاستقلالية غير مدروسة وغير مسؤولة، ولا يكون هناك تقدير لحب الأهل، وتفكير بمستقبل أفضل. وهذا هو الفرق.

أبنائي الأعزاء.. أنتم المستقبل ولكي تكونوا المستقبل الأفضل تابعوا معي الخطوات التالية:

أولاً: لا تشكّكوا أبداً بحب الوالدين، قد يكون تعبيرهما عن هذا الحب غير ظاهر. لكن لا تشكّكوا أبداً بأن الوالد أو الوالدة يحبانكم، هناك ظروف ضاغطة قد تدفع بعض الأهل إلى الانشغال أو البعد أو حتى العصبية، لكن أبداً لا تربطوا هذه الأمور بأن الوالدين لا يحبانكم.

ثانياً: هذه الفترة الزمنية إلى حد العشرين سنة هي حجر الأساس لكل العمر الباقي فلماذا يضيع البعض منكم هذه السنين لا يكون هدفه فيها واضحاً. كيف تستهل الفشل الدراسي ونصر على علاقات اجتماعية وصداقات؟ فكروا معي قليلاً، ألا ترون أنه يصعب على الأهل أن يكون ولدهم فاشلاً دراسياً وناجحاً اجتماعياً؟ والسؤال الذي أحب أن أطرحه عليكم: لماذا نصل إلى هذا الوضع؟ وكيف تبررون النجاح الاجتماعي وحبكم للتواصل بحماس مع الأصدقاء بينما الدراسة فاشلة؟ هل هذا نوع من الاتكالية؟ أو عدم شعور بالمسؤولية؟ أو حتى عدم وضوح الرؤيا المستقبلية؟

بعد الخامسة عشرة أصبح لازماً أن يكون لديكم أهداف واضحة كيف سيكون المستقبل. وأن تكون السبل لهذه الأهداف مرسومة ومخططة. استعملوا قلماً وورقة وضعوا غاية محددة: ماذا ترغبون أن تكونوا في الخامسة والعشرين من العمر؟ هناك غاية قد تلخص طموحاتكم وطموحات الأهل المنشودة في سن الخامسة والعشرين. توافقون بالتأكيد على أن أفضل غاية هي أن يصبح المراهق إنساناً راشداً مستقلاً، (أنتم تريدون الاستقلالية. والاستقلال يجب أن يكون بالأمور المعنوية والمادية. فإذا كانت الغاية هي الاستقلالية، فما هي الأهداف

والوسائل التي توصلنا إلى هذه الغاية؟

أولاً: أن نتحمل تبعية الأفعال التي نقوم بها.

ثانياً: أن نحصل على عمل براتب جيد.

ثالثاً: أن يكون لدينا علاقات إيجابية مع الأسرة والمحيط.

وكيف يمكن أن نحقق هذه الأهداف؟

لتحقيق هذه الأهداف علينا أن نتمتع بقدرة على أخذ القرار، نعرف الصح من الخطأ، نعرف الحلال من الحرام ونعرف الحقوق من الواجبات. أيضاً علينا أن نعرف أن نتيجة قراراتنا تخصّنا، نحن محاسبون عليها. إن الأفعال التي نقوم بها تعكس صورة عما نحن عليه. فإذا كانت الصورة المعكوسة حسنة، فأنا حسن وأحصل على رضى الوالدين، إذا كانت الصورة المعكوسة سيئة فأنا سيء قبل أن أخسر رضى الوالدين.

حتى نحصل على عمل براتب جيد فالسبيل إليه الحصول على شهادة دراسة مشرّفة. والكل يعرف أن مستوى الشهادات يرتفع هذه الأيام والقليل من يرضى بأقل من دراسات عليا. يجب أن نتمتع بشخصية عملية تتعلم بسرعة، تعرف كل المسؤوليات المتعلقة بالعمل وتقوم بالمسؤوليات خير قيام. تداوم على الاطلاع، تحافظ على التقدم العلمي.

وأخيراً حتى نحافظ على علاقات إيجابية مع الأسرة والمحيط يجب أن نحافظ على رضى الوالدين قبل أن نحافظ على صداقات وتواصل إيجابي مع الأصدقاء والمحيطين. رضى الوالدين فرض وضروري أن نعرف كيف نحصل على رضاهم.

بنتيجة هذا الذي سردنا، نعرف أن المشوار طويل، يتطلب تخطيطاً ويتطلب مثابرة وصبراً. يعني من عمر الخامسة عشرة يجب أن نكون واعين ونحضر أنفسنا للاستقلال ولكن لاستقلال مسؤول. على قدر طموحاتكم لأن تستقلوا بالقرار وتستقلون بالعلاقات الاجتماعية، عليكم أيضاً أن تبينوا وعياً اجتماعياً ومادياً. أبنائي، الخطأ يقع عندما تعتمدون على الوالدة بالترتيب والتنظيف والغسيل وتحضير الطعام، تعتمدون على الوالد بالمصروف والسيارة ولا تقدمون ما

عليكم، لا تقدمون طاعة ووضوحاً في الرؤيا وأهم من هذا كله لا تقدمون نجاحاً في دراسة أكاديمية، أو حتى مهنية تطمئن بال الوالدين إلى المستقبل.

أيضاً إلى هذا التصور الذي وصفنا، يجب أن نبتعد عن بعض السلوكيات:

أولاً: الابتعاد عن الفوضى، فوضى الترتيب وفوضى القيام بالأعمال. غرفتنا يجب أن تكون دائماً من مسؤوليتنا وأن تكون دائماً مرتَّبة، هذا الأمر يسعد الوالدة ويحصّل رضاها وهو ليس بالأمر الصعب، ولا يستغرق أكثر من عشر دقائق يومياً. بعد ذلك الأعمال اليومية يجب أن تكون منسقة قدر المستطاع، ساعات الطعام محترمة، ساعات الدرس منظمة وساعات النوم مقبولة وساعات العودة من النزهة محترمة ونحافظ عليها محافظة مسؤولة. الصدق بالكلمة هو الذي يعزز الإحساس بالثقة بينكم وبين الأهل. كلها أمور سهلة ولا تتطلب مشقة كبيرة.

ثانياً: يجب أن نبتعد عن الاعتراض على طعام الأسرة، كل الطعام خير ونعمة، وأي شيء تطهوه الوالدة جيّد ويمكننا أن نتناوله ويجب أن نتناوله مع أفراد العائلة كلما أمكن بدون تبرم، بدون امتعاض.

ثالثاً: السكوت، السكوت خاصة إذا كان الوالد أو الوالدة غاضبين وإذا وجد أغراب بينهم. صحيح أن الوالدين عليهما أن يمتنعا عن مناقشة أمور الأبناء وتوجيههم أمام الآخرين، لكن من الأفضل مشاهدة آباء يخطئون أمام الآخرين من أن نشاهد أبناء يرددون ويخاطبون آباءهم أمام الآخرين. من غير المقبول، بل ممنوع أن نرفع صوتنا على الوالدين لا أمام الآخرين ولا على انفراد. الاعتراض ضروري أن يكون بتهذيب ونبرة صوت لا ترتفع فوق نبرة صوت الآباء.

أبنائي، مع تقديرنا لكل الانفعالات التي تمرون بها تذكروا أنكم مسؤولون ومحاسبون ولهذا عليكم أن تخططوا ومن الآن، حتى يكون المستقبل أفضل.

وتبقى النصيحة الأهم: حافظوا على رضى الوالدين، لأن رضى الله من رضى الوالدين.

مهارات المذاكرة

عندما تصبح الامتحانات على الأبواب يتملك كل الأبناء وكل الآباء قلق شديد. المجتهد قلق والأقلّ اجتهاداً قلق أكثر. كيف يمكن للأبناء أن يتحضروا أنفسهم للمذاكرة بطريقة تضمن نجاحاً أفضل. المجتهدون بالتأكيد لديهم أسلوبهم المعين للمذاكرة ولا نرغب في أن نتدخل بهذا الأسلوب. الاقتراحات التالية هي للأبناء المتوسطين الذين يرغبون أن يضاعفوا من مهاراتهم ويحصلوا على نتائج أفضل.

الاتكال على الله

بدايةً، لا شيء أفضل من الاتكال على الله والتوجّه إليه وطلب النجاح منه وحده. صحيح أن الصلاة فرض لكن فوائدها أكثر مما يدرك الأبناء خاصة عندما ينقطعون إلى الدراسة والمذاكرة ويهيئون أنفسهم للامتحانات القادمة. ألا يحتاج الطالب إلى فترات من الراحة ما بين درس وآخر، فإذا اعتمد على مواقيت الصلاة ليأخذ قسطاً من الراحة تكون مواقيت مباركة. ثانياً: عملية الوضوء تنعش الجسد وتوقظ الحواس. ثالثاً: أركان الصلاة من ركوع وسجود تنشط الجسم، كما أن الصلاة بحد ذاتها تعيد الهدوء والسكينة للنفس، حتى يُجْمِع الطالب قوته ويعاود المذاكرة بنشاط أفضل وفعالية أكبر. إن شاء الله سيدرك أولادنا أهمية الصلاة ويحافظون عليها ولا يتحججوا أبداً بأنهم مشغولون. أيضاً فإن الدرس بعد صلاة الفجر أثبت فعاليته لنسبة كبيرة من الطلاب المتفوقين وأغلب من واظب على المذاكرة في ساعات الفجر الأولى لاحظ بأن درس ساعة عند الفجر يعادل درس ساعتين في أوقات أخرى. التمني أن يحاول أغلب الأبناء اعتماد المذاكرة في ساعات الفجر الأولى ونحن على يقين بأنه سيلاحظ الفرق في استيعابه للمواد

وحفظها وعدم نسيانها ولفترات طويلة. ونقلاً عن تجارب لعديد من الأفراد أكدوا بأن القراءة المتمعنة لأي مضمون (شعر، نص، أو آيات قرآنية) عشر مرات قبل النوم، ثم قراءتها لمرة واحدة عند الفجر كفيلة بأن يحفظها القارئ فيتذكرها لفترات طويلة. استفيدوا من هذه النصيحة، خاصة إذا وجد نص أدبي أو شعر للحفظ، وستجدون بإذن الله نتيجة فعالة. وصدق الحبيب المصطفى ﷺ عندما قال: «خير أمتي في بكورها».

مع الصلاة يجب على الطالب أن يتوجه إلى الله بالدعاء وفي كل صباح، كل الدعاء فضل وكل الدعاء مبارك.

جمل إيجابية

بعد ذلك عزيزي الطالب حفّز نفسك بجمل إيجابية وردد بينك وبين نفسك: «أنا جدير بالنجاح وإن شاء الله سأنجح» كرر هذه الجملة دائماً قبل النوم وعند الصباح وآمن بقدراتك ولا تشكك بنفسك أبداً.

بعد التوجه إلى الله والتوكّل عليه، هناك خطوات عملية تعزز النجاح. سأحاول أن أعدد أفضل الخطوات التي ساعدتني أنا شخصياً على النجاح لكن أحب أن أضيف أن لكل فرد أسلوبه الخاص، وإذا كانت أساليبه جيدة ويحصل بواسطتها على نتائج إيجابية فليتمسك بها.

بدايةً، المذاكرة للامتحان النهائي (امتحان آخر السنة) يجب أن نبدأ بها باكراً، خاصة لتلاميذ الصفوف النهائية الذين سيتقدمون لشهادات رسمية. لا تنتظروا حتى آخر لحظة ولا تنتظروا حتى تأخذوا الإجازة المدرسية يمكننا أن نبدأ منذ الآن، ونحضر أنفسنا للمذاكرة والمراجعة، إضافة ساعة أو ساعتين يومياً يساعد كثيراً ويحضر أكثر للامتحان.

بعد ذلك هناك خطوة من الضروري أن نقوم بها، أن نكتب على ورقة واحدة الدروس التي يجب أن نحضرها للامتحان، نكتب كل المواد وعدد الدروس التي نريد أن نحضرها لكل مادة (اللغات، المواد العلمية، التاريخ والجغرافيا..). الآن يمكننا أن نضع تصوراً زمنياً لكل درس في كل مادة، مثلاً مادة الكيمياء تحوي خمسة عشر درساً، وكل درس منها يستغرق ساعتين

للمراجعة، وهذا يعني أننا نحتاج إلى ثلاثين ساعة لمراجعة مادة الكيمياء وهكذا نحسب التصور الزمني لكل مادة. إجمع عدد الساعات لكل المواد وحاول أن تجزأها على عدد الأيام الباقية. مثلاً إذا تجمع لدي مئة وثمانون ساعة درس لكل المواد وقد تبقّى ثلاثون يوماً للامتحان فهذا يعني ضرورة المداومة على ست ساعات مذاكرة في اليوم. من المفضل أيضاً ترك أسبوع للمراجعة النهائية قبل الامتحان لتركيز المعلومات بالذهن، لأن في الإعادة إفادة. هذه الخطوة تبين لنا أهمية المراجعة باكراً وبدء المذاكرة قبل يوم الامتحان بشهرين على أقل تقدير. هكذا تكون المراجعة أيسر وتتيح للطالب الإعادة أكثر من مرة، الإعادة أمر محمود جداً ويساعد كثيراً.

الأفضل درس المواد الصعبة أولاً، فهماً جيداً والانتهاء منها. هكذا نخفف التفكير والقلق والباقي يكون أيسر للمذاكرة، كما أنها تعطي الطالب وقتاً ليسأل ويستوضح عن أي أمر صعب ويتمكن منه باكراً.

يجب ألاّ نستثني أي مادة وندرس ونحضر أنفسنا لكل المواد المطلوبة، درجة من هنا ودرجة من هناك تساعدان كثيراً، ولا نستهين بأي مادة قد تحصّل لنا علامات.

جمع ما هو مطلوب

قبل البدء بالمذاكرة، جمّع كل ما هو مطلوب، أوراقاً، أقلاماً، كتباً، وحتى كوباً من الماء كي لا تجد أعذاراً لنفسك وتترك الدرس كّل دقيقة.

حدد لنفسك ساعة ونصف مذاكرة على أقل تقدير قبل أن تأخذ قسطاً من الراحة. البعض قد يستمرّ لساعتين، أكثر من ذلك يقل التركيز إلاّ إذا كانت مادة حل أعمال مثل الكيمياء والفيزياء فيمكن أن يستمر الطالب فيها لثلاث ساعات. ساعتان أفضل مدة وبعد الساعتين خذ فترة راحة لا تزيد عن نصف ساعة، أما إذا حضر وقت الصلاة ووقت تناول الطعام فستكون فترة الراحة طبعاً أطول.

قسطاً من الراحة

أفضل أساليب الراحة هو السير حول أرجاء المنزل والقيام بحركات رياضية لتمديد عضلات الجسم، كما أن أفضلها على الإطلاق مد النظر إلى السماء أو الجلوس على الشرفة لبضع دقائق.

عزيزي الطالب، حاول قدر المستطاع ألاّ تشغل ذهنك بعمل يتطلب تركيزاً وتفكيراً خلال فترة الراحة، الأفضل صرف الذهن عن التفكير والاستمتاع بعمل يدوي خفيف، شراب مفضل أو وجبة خفيفة.

القراءة

أفضل أساليب الدرس هو قراءة العناوين بصوت مسموع. التوقف عند العناوين، ووضع بعض التساؤلات التي تحب أن تجد له أجوبة، ثلاث أو أربع تساؤلات على أقل تقدير. بعد ذلك اقرأ النص المتعلق بالعنوان واستخلص الإجابات للتساؤلات التي حددت لنفسك، بذلك ترسخ المعلومة ولا تنسى كثيراً مما قرأت. آخر النظريات تقول أن القراءة بصوت مسموع أو إعادة المعلومات لنفسك بصوت مسموع أفضل بكثير من الدرس بصوت منخفض. هكذا يسجل الدماغ ماذا تقرأ وتترسخ المعلومة في الذهن أكثر. كل الدروس يمكن أن نذاكرها بصوت مرتفع إلاّ حل المسائل الحسابية أو العلمية.

أكثر من حاسة

إشراك أكثر من حاسة أمر مهم جداً. النظر، النطق، السمع وحتى الكتابة قد يسجّل المعلومة أفضل. إذا لخصت بعض النقاط من بعد أن تقرأ الدرس فهي عملية مفيدة جداً وتركز المعلومة أكثر، حاول دائماً أن تستعمل أكبر عدد ممكن من الحواس عند المذاكرة.

قراءة الملاحظات

حاول الاستعانة بقراءة الملاحظات التي دونتها خلال السنة، أيضاً الاستعانة بمراجعة كل الامتحانات السابقة مفيد جداً. إذا استطعت الحصول على ملاحظات وامتحانات المتفوقين من التلاميذ فاحصل عليها فهي تساعد كثيراً.

استعمال الروابط

استعمال الروابط للحفظ يساعد. مثلاً استنباط كلمة من الحرف الأول لكل الخطوات أو استعمال الأرقام في تحديد الأجوبة، كأن تحدد بأن لهذا النص

عشر خطوات أو أن هناك خمسة محاصيل زراعية أو ستة أنهار. وهكذا استعمال الأرقام يساعد كثيراً ويحثك على التذكر أكثر.

عدم تضييع الوقت

ابتعد عن المغريات خاصة الالتقاء بالأصدقاء، الوقت ثمين وبعض اللقاءات تضيّع الوقت. نصيحة مهمة أيضاً: لا تضيع وقتاً على الهاتف. اطلب من الوالد أو الوالدة أن يسجلا أسماء كل الأصدقاء الذين يتصلون وإبلاغهم بأنك ستتصل في المساء خصص وقتاً للاتصال بالرفاق، الهاتف يضيع وقتاً كبيراً. كن لبقاً وأخبر كل الأصدقاء وبلطف أنك ستتحدث معهم بأوقات محددة في اليوم، حتى لا يضيعوا وقتك ولا يضيعوا وقتهم.

البعد عن الضوضاء

حاول أن تدرس بعيداً عن الضوضاء والأصوات وهذا الطلب يحتاج إلى دعم من الأهل. إذا أردنا فعلاً أن نساعد أولادنا يجب أن نتوقف عن استقبال الضيوف، نطفىء التلفاز قدر المستطاع، نُهيىء الأجواء ونتواجد معهم. الوجود الجسدي يساعد كثيراً، حتى لو لم نساعد الأبناء بالمذاكرة.

الغذاء الجيد

الجوع لا يساعد على الدرس والتخمة كذلك. الوسطية أفضل والاهتمام بالغذاء الجيد يساعد كثيراً، ابتعدوا عن المشروبات المنبهة، العصير الطبيعي الفواكه والخضار أفضل منها، اللوز الأخضر يتوفّر في أيام الامتحانات واللوز جيد ومفيد. من المفضّل أن تكون الوجبات عبارة عن فاكهة طازجة أو مجففة، بدل أن تكون مأكولات جاهزة تحوي مواد حافظة.

كيف أدرس

أثناء الدرس والمذاكرة دعونا نتحدى أنفسنا دائماً، نهتم كيف نريد أن ندرس ولا نفكر أبداً لماذا ندرس، فليس هذا وقت تفكير لماذا أدرس وماذا أدرس. ركزوا فقط، فكروا **كيف** يجب أن ندرس ونكون من المتفوقين.

التاجيل مرفوض

التأجيل مرفوض، عندما نقوم بجدول يجب أن نلتزم بالجدول، وإذا رددنا دائماً على أنفسنا (شهر يمضي وتنتهي السنة) (سأركز وأدرس جيداً كي تنتهي السنة على خير)، هذه الجملة تساعدنا على أن نشحذ الهمم وندرس بكفاءة أفضل.

الدعاء

وآخر نصيحة وأفضلها على الإطلاق هي اللجوء بالدعاء إلى الله تعالى للنجاح وتسديد الخطى. اطلبوا الدعاء من كل المحيطين خاصة من الوالدين لكن يجب أن نتذكر بأن الدعاء دون درس لا ينفع، علينا أن نأخذ بالأسباب ومن ثم نتكل على الله.

أتمنى النجاح لكل الأبناء وإن شاء الله يقطف كل مجتهد ثمار تعبه.

القسم الثامن: مهارات متنوعة

الفصل ١: العيد

(الأمور المالية ـ الثياب الجديدة ـ العيدية ـ الحلوى ـ حرش العيد ـ مغزى العيد ـ خلق الطاعة ـ الرحم ـ الحج ـ صلة الرحم)

الفصل ٢: المذكرة

الفصل ٣: التحصيل الدراسي

(القدرات العقلية ـ العامل الصحي ـ العامل الاجتماعي ـ العوامل النفسية ـ الحافز ـ جمل تعزز إحساسه بثقته بنفسه ـ تجزئة الفروض الصعبة ـ ربط ما يتعلم بالواقع).

الفصل ٤: مهارة اختيار المدرسة

(فلسفة تربوية ـ مسؤولية الأهل ـ البناء الخارجي ـ هيئة تعليمية ـ المنهج التعليمي ـ الأسلوب التربوي).

الفصل ٥: الأمهات

(صحة الأم ـ الزوجة ـ رعاية المرأة ـ تضليل العرب ـ المرأة الغربية متعبة ـ القرار المكين ـ أصل كل شيء ـ الجنة تحت أقدام الأمهات ـ كوني أماً).

الفصل ٦: ابني غير ما أريد أو أطمح

(العبادات ـ التحصيل العلمي ـ السلوك الاجتماعي ـ التعاطي والتسامح ـ القدوة ـ الملاذ الآمن ـ الإصغاء ـ إظهار المودة).

الفصل ٧: التربية النفسية والدعوة

تعريف

أفضل الأساليب

(الثقة بين الداعي والمدعو ـ التدرج بأساليب الدعوة ـ عادات حسنة ـ حلقات نقاش ـ لائحة إنجازات ـ جدول أسبوعي ـ نشاطات حركية ـ المؤمن القوي).

العيـد

العيد على الأبواب، وقد شُغل الآباء في التفكير كيف يقضون أيام العيد. أغلبنا ينتظر هذه الأيام، حتى يرتاح من أزمة العمل والاجتماع بالعائلة. البعض منا لا يقدر أن يعيّد بسبب ظروف العمل، والقليل ينتظر العطلة ليرتاح ولا يرى أحداً. لكن العيد فرحة وهو جمعة خاصّة إذا اجتمع فيه أبناء وأحفاد. كيف يجب أن يحتفل المسلم بالأعياد، حتى تكون هذه الأيام أكثر من فرصة للتوقف عن العمل أو أبعد من اجتماع عائلي؟

الأمور المادية

بدايةً، علينا ألاّ نغفل عن أهمية الأمور المادية التي تساعد على الإحساس بقدوم العيد، يعني تنظيف البيت وترتيبه وتغيير بعض الأغطية والمساند، أو حتى استعمال أثاث خاص لا يستعمل إلاّ في العيد، هذه الأمور هي أول علامة مادية للإحساس بقرب قدوم العيد. بالتأكيد لا يمكن أن ننسى الثياب الجديدة للأبناء. (كان الله في عون كل الآباء في هذه الظروف الصعبة)، ويجب أن نتذكر أن شراء ولو جوارب جديدة على أقل تقدير يجعل هذا الإحساس يغمر قلوب الأبناء. (إن الأطفال بالإجمال لا يشعرون بالعيد إلاّ وهم يرتدون الملابس الجديدة)، وطبعاً لا يمكن أن ننسى العيدية والمعمول ولا أن ننسى أبداً حرش العيد.

الثياب الجديدة

هذه الأمور يجب أن تتم بتوجيه الوالدين، يعني أن يعرف الأبناء أن يشكروا الله على الملابس الجديدة ويفرحوا بها لكن ألاّ يتباهوا أمام الآخرين. فإن لم تسمح الظروف لطفل آخر أن يرتدي ملابس جديدة نعالج الأمر بجملة قصيرة:

الحمد لله، ربنا أكرمنا يا(ماما) ولبسنا الجديد لكن ليس بمقدور كل الناس أن يشتروا الجديد، وعلينا أن نتنبه ولا نجرح شعور غير المقتدرين. أما الآباء الذين لم يستطيعوا أن يقدموا ملابس جديدة للأبناء، أيضاً بالقليل من التشجيع يقولون: «الحمد لله يا ماما ثيابك مرتبة جداً وأنت تبدو جميلاً جداً فيها». شجعوا الأبناء ولا تظهروا الحسرة والشفقة خاصة إذا كانت (العين بصيرة واليد قصيرة). حوار الأبناء أفضل بكثير من تحاشيهم أو النظر إليهم بشفقة وحسرة.

العيديـة

الأمر الثاني: الذي يلزمه بعض التوجيه هو العيدية. بدون تدخّل كبير ننصح الأبناء إذا كانت العيدية كبيرة بأن يفكّر بشراء غرض يحتاج إليه وأن لا يضيّعها على أمور تافهة. أكثر من ذلك لا نتدخل ولا نلوم ولا ننهر الأبناء إذا أساؤوا التصرف بالعيدية، هذه فرصتهم، حتى لا تطالهم الرقابة، ويعملوا ما يودون على الآباء أن يأخذوا خطوة إلى الخلف ويراقبوا الأبناء عن بعد كيف ينفقون العيدية، هذه الفرصة تعطي الآباء صورة عن كيفية تفكير الأبناء وعن تطلعاتهم وتوجهاتهم. هذا الكلام ينطبق طبعاً على الأبناء الذين تعدوا الثانية عشرة. أما الأبناء ما دون ذلك فبعض التدخل والنصح في كيفية صرف العيدية (جيّد) خاصّة إذا كانت العيدية ثمينة. كلما قل المبلغ كانت الضرورة أكبر بترك الأبناء يتصرفون فيه على طريقتهم الخاصّة بدون تدخّل أو لوم.

الحلـوى

الحلوى من ملبّس وشيبس وشوكولا ومعمول بدون وقاية، أمر سيء جداً، ومن الضروري أن يحاور الآباء أبناءهم بضرر الإكثار من هذه الأطعمة. تبدأ المحاورة قبل أسبوع وبأسلوب هادف مع شرح الأسباب والعواقب وهي لا تكون أبداً يوم العيد وأمام الناس بالتوبيخ وتوجيه اللوم على مسامع الآخرين، الطفل يفهم أكثر عندما ينبّه على انفراد، ويفهم أكثر إذا حضّر في وقت سابق وبأسلوب هادئ.

حرش العيد

يبقى حرش العيد أو مدينة الملاهي، أو حتى الحديقة العامة، من الضروري

أن يتفق كل أب وأم على النشاط الذي يحبون أن يقوم به أبناؤهم قبل العيد، حتى إذا أتى العيد لا تنشأ مشكلة بين الأبوين حول هذا الأمر. لكن النصيحة الأهم ألاّ يُترك الأطفال بمفردهم، كما ويجب أن يصحبهم شخص راشد وحبذا لو يكون الوالد لأنه أكثر فرد يخاف على أولاده ويحرص على سلامتهم. فكروا جيداً قبل أن ترسلوا جمعاً من الأطفال أو الأولاد مع بعضهم، ونصيحة من القلب بأن يصحبهم إنسان راشد، هذه الأماكن على براءتها قد تسبب مشاكل نحن في غنى عنها. اصطحبوا البنات ولا تحرموهن من متعة النزهة لكن يجب أن يكون أحد المسؤولين الكبار برفقتهم.

كل هذه الأمور بالرغم من كونها مادية إلاّ أنها تعطي إحساساً جميلاً يغمر القلب في العيد، وبينما يتعب الأب ليؤمن مصروف العيد وتتعب الأم أيضاً في تنظيف البيت وصنع الحلوى وتحضير الطعام لِجَمعة العيد، علينا ألاّ نغفل عن المعاني الحلوة ونحكي عنها، ونردد القصص المتعلقة فيها قبل أسبوع من حلول العيد.

مغزى العيد

كنا قد اتفقنا على أن ندخل نشاط القراءة وحكاية القصص للأبناء ضمن الأسلوب التربوي الذي رسمناه سوياً. هذا النشاط يتيح الفرصة لكل أب وأم لاطلاع الأبناء على مغزى العيد والمعاني المستلهمة وترسيخ القيم التي نحب أن يتحلوا بها. قبل العيد بأسبوع نبدأ بقراءة سيرة سيدنا إبراهيم، ونركز على الخلفيات المستخلصة من هذه السيرة.

خُلق الطاعة

سيرة سيدنا إبراهيم مليئة بالعبر المؤثرة، اقرأوا السيرة ولا تملوا. اقرأوها أكثر من مرة، وستبرز معاني الطاعة والأمان والسلامة. توقفوا عند كل معنى وحاوروا الأبناء، حاوروهم في الطاعة، طاعة السيدة هاجر لسيدنا إبراهيم عليه السلام وطاعة سيدنا إبراهيم لله تعالى وطاعة سيدنا إسماعيل لأبيه إبراهيم عليهما السلام. أيضاً هنالك قصة بناء بيت الله، استعيدوا قصة بناء بيت الله من بداية وجود البيت إلى يومنا هذا وتوقفوا

عند الإحساس بالأمان الذي يغشى المسلم عندما يدخل بيت الله، والأمان الذي يشعر به المسلم إذا آمن فعلاً بالله.

الرحمـة

توقفوا أيضاً عند معاني الرحمة والتآلف المطلوبين من المسلمين خاصة في أداء فريضة الحج، خاصة تآلف الجماعة وكيف يشكل الحج أكبر التجمعات البشرية وأنه من الضروري أن يشعر بالاعتزاز والفخر بأن جمعاً لا يقل عن مليوني حاج يؤدون كل ما هو مطلوب بدون قائد، فقط اتباعاً لأوامر الله وانصياعاً لتعاليم المصطفى عليه الصلاة والسلام.

الحـج

تحدَّثوا عن الحج وازرعوا حب هذه الفريضة في قلوب الأبناء. عَلِمنا أن الآباء في ماليزيا يخصصون حافظة نقود خاصة بالحج من أول يوم يولد فيه الطفل ويبدأون بتجميع القروش لرحلة الحج، حتى إذا بلغ وأصبح راشداً مسؤولاً يكون هذا المبلغ متوفراً فيقوم بفريضة الحج بدون مشقة مادية، حبذا لو نتبع نفس الأسلوب. لكن الأهم من كل هذا غرس محبة فريضة الحج من خلال سيرة سيدنا إبراهيم عليه السلام والتذكير فيها كل سنة خاصة في هذه الأيام الفضيلة التي تسبق الحج.

صلة الرحم

بالتأكيد لن ننسى أن نحكي مع الأبناء عن أهمية صلة الرحم والتواصل مع أفراد العائلة من الجهتين، جهة الأب وجهة الأم، وحبذا لو ينتهز المسلمون هذه المناسبة لغسل القلوب وحل كل النزاعات والتقارب مع كل أفراد العائلة. العيد فرحة حلوة لتثبيت القيم التي نحب أن يتحلى الأبناء بها، ولا ننسى أن الكبار هم القدوة فإذا أصر الآباء على عدم صلة الرحم والتصلب وعدم التسامح، كيف سينمو الأبناء؟

إذا كان أحد الآباء على خلاف مع طرف ما، ولسبب قاهر لا يقدر على التواصل معه فلا يجب أن يكون الأبناء طرفاً في هذا النزاع هذا على أقل تقدير، على العكس، علينا أن نشجع الأبناء على صلة الرحم مع إبداء التفسيرات لماذا

لا يستطيع الوالد أو الوالدة الاجتماع بهذا الشخص. وهذا أفضل بكثير من أمر الأبناء بعدم زيارة العم أو العمة وقطع صلة الرحم. على كل مسلم أن يفكر في هذا العيد كيف يتجاوز عن كم من الإساءة أو النزاع والتواصل مع قريبه المسلم، هكذا يكون قدوة صالحة للأبناء، وهكذا يحصل على رضى رب العالمين.

أتمنى أن يكون العيد خيراً وبركة على الجميع، وأن يعود علينا إن شاء الله وكل المسلمين منصورون وكلمتهم موحدة.

المذكرة

هذا الفصل قد يكون قصيراً نوعاً ما، لكن لأهمية المضمون لم أرغب أن أضيف عليه شيئاً، خاصة لأني شعرت بأن مرسل المضمون سمع حديثنا في برنامج مهارات في التربية وأحب أن يعبّر عن رأيه بطريقته.

طفلٌ وجّه مذكّرة إلى والدته، كتبها بخط يده، ولأن الخط لم يكن واضحاً أو لأن الأم كانت في عجلة من أمرها، أو لأنها تسعى جاهدة لتأمين طلبات البيت والأولاد، فما استوقفتها كلمات المذكرة ولا استوقفها الصدق الذي انبعث من كل حرف كُتب.

المذكرة استوقفتني وشعرت أنها تعبير بلسان حال كل ولد وبنت من أي طبقة كانوا وفي أي محيط عاشوا، وشعرت أن المذكرة تعبير عن إحساس الطفل الموجود في كل إنسان راشد. نحن الكبار لو كنا صغاراً، هذه المذكرة كانت ستعنينا كثيراً وتعبر عن داخليتنا.

فإلى كل أم وأب، إلى كل مربي، معلم أو معلمة كانوا في يوم من الأيام أطفالاً سوف أكتب نص المذكرة علها تُصحّي الولد المدفون في الكبار وعلّها تساعد الولد الذي ينتظر أن يكبر، أن يصبح وضعه أفضل.

وفيما يلي نص المذكرة:

ماما هيك انا عم احكي ارجوك اسمعيني

- ماما ما تدلليني ، أنا بعرف كتير منيح اني مش لازم احصل على كل شي بطلبه .
- ما تخافي تكوني حازمة معي ، انا بفضل الحزم . الحزم بيوضحلي مكانتي
- ما تستعملي القوة معي . هيك بفكر انو القوة هي اللي يعتمد عليها . القيادة بتخليني اتجاوب معك أمـن .
- ما تكوني متقلبه أو مترددة ، المزاجيه بتحيرني وبتخليني اجتهد اكتر تا أعمل اللي بدي ياه .
- ما تقدمي وعود ما تبقدري تحافظي عليها . هيك بفقد ثقتي فيكي
- ما تخليني استفزك لما قول كلمة أو اعمل عمل بيغضبك ، هيك بصير بستفزك اكتر .
- ما تزعلي مني اذا قلت انا ما بحبك ، انا أبداً ما بعنيها . أنا بدي تشعري بالأسف تجاه تصرفاتك معي .
- أبداً ما تصغريني أو تحقريني . أنا بعوض هالأمر وبتصرف على اني (واحد مهم) .
- ما تقومي عني بأعمال أنا بقدر أعملها . هيك بفكر حالي صغير وبظل اعتمد عليكي .
- ما تخلي عاداتي السيئة تجلب اهتمام كبير . هيك بتشجعيني ضل بهالعادات
- ما توبخيني قدام الناس . انتباهي بيكون أفضل اذا حكيتيني عانفراد

وبهدوء

- ما تجري تناقشي تصرفاتي بعز المشكل. لسبب ما بعرفو سمعي ما بيكون منيح بهيك وقت. وتجاوبي بيكون أسوأ بكتير. كتير منيح انك تصدري قرارك بس أجلي الحكي بالموضوع لوقت تاني.
- ما تلقي علي مواعظ رح تستغرقي قديش بعرف الصح من الغلط.
- ما تحاولي تخليني حس انو الاخطاء خطايا. لما اغلط مش لازم حس اني ولد مش منيح.
- ما تلحي ماما بترجاكي. اذا اصريتي رح احمي حالي واتظاهر اني ما بسمع.
- ما تصري وتطلبي توضيحات لأخطائي. أغلب المرات أنا ما بعرف ليش غلطت.
- انا بحب كون صادق دايماً، بس الخوف والقصاص بيخلوني ما قول الحقيقه.
- ما تنسي اني بحب التجارب على أنواعها، أنا بتعلم لما جرب. فرجاء استحملي تجاربي.
- ما تقلقي كتير من أمراضي وعللي، اذا حصلت على انتباه كبير معقول اتعلم حب المرض.
- ما تتجنبيني لما بسأل اسئله صريحه، اذا تجنبتيني رح تكتشفي اني بطلت اسأل، وبصير فتش عن المعلومات من مصدر تاني
- اذا سألت سؤال سخيف أو بدون معنى، ابتسمي وما تردي، أنا بس بكون عم جرب سليكي.

• ما عمرك تفكري انو كرامتك بتنهان اذا اعتذرتي مني ، الاعتذار الصادق بيقربني منك اكتر .

• أبداً ما تجربي توحيلي بانك كامله أو معصومة عن الخطأ . هالأمر بيتعبني ما بقدر وصل لهالمستوى .

• ما تقلقي اذا وقتك ضيق وما بتقدري تقضي معي وقت كتير . شو ما كان الوقت ضيق أنا بحب اقعد معك .

• ما تخلي مخاوفي تقلقك كتير ، هيك أنا بخاف اكتر . علميني الشجاعة .

• تذكري أنا ابداً ما بنمى وبكبر بدون ما تفهميني وتساعديني . بس أنا مش ضروري خبرك هالشي، مش هيك .

• من وقت لوقت عامليني زي ما بتعاملي اصدقائك هيك لما اكبر أنا بصير صديقك كمان .

وتذكري أنا بتعلم اكتر من انسان قدوة مش من إنسان ناقد

بهذه الكلمات إنتهت المذكرة التي ارسلها الطفل لوالدته

"مترجم"

التحصيل الدراسي

عن رسول الله ﷺ أنّه قال: «كلّ مولود يولد على الفطرة، فأبواه يهوّدانه أو ينصّرانه أو يمجّسانه». هذا البحث مضى عليه ألف وأربعمائة سنة، والآن نسمع من عالم مربٍّ صاحب نظريات تربويّة حديثة يصرّح: (أعطوني طفلين لأصنع من أحدهما ملاكاً ومن الآخر شريراً).

سبحان الله! هل يمكن أن يكون للتربية أو الأسلوب التربوي هذا التأثير في صنع شخصيّة الأفراد. هل نفهم من ذلك أن الأطفال صفحة بيضاء تنطبع عليها التأثيرات المحيطة والخبرات من المحيطين ابتداءً من الأهل في المنزل ومن ثم المعلمين في المدرسة ليصبحوا بعد ذلك على ما هم عليه؟

كل الأبحاث والملاحظات تؤكّد أن الأطفال ـ خاصّة في السنين الأولى من العمر ـ أكثر استقبالاً لما يحيط بهم، وهم في الوقت ذاته أقلّ مقاومة ولهذا أتت النظريات لتؤكد بأن العملية التربوية لها التأثير الأكبر في تكوين ماهية الأبناء وتبلور تصرفاتهم وانفعالاتهم، ولهذا عندما نتحدّث عن التحصيل الدراسي عند الأبناء نستطيع أن نجزم بأنه نتيجة لعدّة عوامل محيطة بالأبناء في كل مراحل تطوّرهم وليس فقط نتيجة لذكاء الطفل واجتهاده. فما هي أهم العوامل التي تؤثر على التحصيل الدراسي عند الأبناء؟

العوامل عديدة لكنا سنحصرها بالعوامل التالية:

القدرات العقلية

أولاً: عوامل عقلية أي القدرات العقلية الوراثية التي يولد بها الفرد. سبق وأكدنا بأن فترة الحمل مهمّة جداً لتنمية القدرات الفكرية لدى الجنين سواءً كانت باتباع أسلوب تغذية سليم أو بوجود توازن نفسي عند الأم الحامل. لكن يبقى هناك

نسبة من الأطفال الذين يولدون بمعوقات عقلية لا يمكن أن ننكر وجودها ولا أن نتجاوز عن كم من الأسى والمعاناة التي تسبّبها للآباء حين يكتشفون بأن طفلهم معوّق عقليًا. هذا العامل أي الإعاقة بالقدرات العقلية، هو خارج حديثنا لأنه يحتاج إلى عناية طبيّة وعناية تربوية خاصّة لكن أحب أن أؤكد أنه مهما تدنّت القدرات العقلية عند معظم الأطفال، هناك دائماً مجالٌ للتعليم والتقدم لكل فرد إمكانات خاصّة به فإذا عرفنا ما هي هذه الإمكانات الفردية وركزنا عليها وحاولنا أن نطورها وننميها يتعلم المعوق ويتطوّر. فئة قليلة جداً يكون تقدّمها محدود ويلزمها كم من الصبر والمثابرة من الآباء لمساندتهم.

كذلك من الضروري أن نضيف أن إيمان المسلم يجب أن يتضاعف في أسر تتضمن أطفالاً معوقين، أو أفراداً لديهم حاجات خاصّة. لا تحجبوا الأطفال ولا تخجلوا بهم، بل اعتزوا واحمدوا الله. البيت الذي يحوي معوَّق أو فيه إنسان لديه حاجات خاصّة بيت تغمره الرحمة والبركة خاصّة إذا تكاتف أفراد الأسرة وتعاونوا على درايته. أما بالنسبة للأبناء الباقين، فقد سبق وتكلمنا عن تنمية القدرات الفكرية عندهم وكيف يمكننا أن نساعد في تطوير هذه القدرات منذ الصغر حتى يكون تحصيلهم الدراسي أفضل.

العامل الصحي

العامل الثاني الذي يؤثر على تحصيل الأبناء الدراسي هو العامل الصحّي. هناك أطفال يعانون من أمراض معينة مثل الربو المزمن، إصابات صحيّة متكررة وعيوب بالنظر والسمع والنطق أو حتى عاهات جسدية، وكل هذه العلل قد تؤثر على التحصيل الدراسي. والمطلوب أيضاً كم من الصبر والدراية من الآباء في تعاملهم مع هؤلاء الأطفال، والنصيحة الأهم أن لا ندخل أحاسيس الحسرة والشفقة في تعاملنا مع هؤلاء الأبناء. المؤمن هو من يحمد الله على ما أعطاه، والمؤمن هو من يساعد الأبناء على تقبل العاهات والعلل ويتعاطى معها بإيجابية. الإيمان ركيزة كبيرة، وكلنا نذكر قصّة «هيلين كيلير» الصماء البكماء العمياء التي استطاعت أن تتواصل مع العالم الخارجي بواسطة حاسة اللمس بفضل صبر مربيتها وحبّها. الإيمان والصبر يحققان المعجزات ويساعدان كل الأبناء على أن يتجاوزوا

المحن الصحيّة مهما كانت صعبة.

عامل آخر يؤثر على تحصيل الأبناء الدراسي هو العامل الاجتماعي، وأهم وجوهه على الإطلاق أجواء المنزل والعلاقة التي تسود أفراد الأسرة بدءاً من الأب والأم ومن ثم الأبناء بين بعضهم البعض والأقارب، والمنزل الذي تسوده خلافات كثيرة ومشاحنات عائلية عديدة يؤثر طبعاً تأثيراً مباشراً على قدرة التركيز عند الأبناء. من ناحية أخرى فإن الحالة الاقتصادية من العوامل الاجتماعية التي لها تأثير كبير على تصرف الأبناء، فإن كان الوضع المادي ميسوراً لكن بدون إدارة سليمة أي بدون أن نرسم حدوداً للمصروف والبذخ بحجّة أن الأهل يحبون كفاية أولادهم، ستكون نتائج هذه السياسة وخيمة جداً وتدفع الأبناء للاستهانة بقيمة المقتنيات ولن يهتموا بأن يحافظوا عليها، الأمر الذي يؤدي إلى الاستهانة بالقيم. من ناحية أخرى إذا كان الوضع المادي ضيقاً ولم يتلازم مع حوار وتوضيح هادىء من الآباء يؤدي إلى إحساس بالخيبة والانطواء عند الأبناء ويؤثر على تحصيلهم الدراسي.

العوامل النفسية

العوامل النفسية لها أيضاً تأثيراً على تحصيل الأبناء الدراسي، وأهمها على الإطلاق فقدان الثقة. فكيف نعلم الطفل أن يثق بنفسه؟ سؤال أجبنا عليه مرات عديدة في مناسبات سابقة. باختصار أي نجاح ولو كان بسيطاً يعزز الإحساس بالثقة، لذا من الضروري أن نعطي الأبناء فرصاً عديدة وأعمالاً بسيطة لينجحوا بها، ولا نحمّلهم أبداً ما لا طاقة لهم به، ونعرضهم لفشل متكرر. يجب أن نجزىء الأعمال الصعبة ونواظب على الثواب بعد كل نجاح، ونواظب على الثناء عليهم، خاصة أمام الوالد عندما يعود من العمل، لا نذكر أبداً عيوبهم أو هفواتهم أو أي فشل أمام الآخرين أيًّا كان، ونبتعد كلياً عن الاستهزاء والسخرية.

بعد ذلك، **الحافز** الذي يستعين به الآباء لحث الأبناء على طلب العلم مهم ويؤثر على تحصيل الأبناء الدراسي.

الحافز

هل سألت نفسك عزيزي القارىء لماذا تريد أن يتعلّم أبناؤك؟

من الضروري أن يكون لديهم حافز يشجعهم على التمسك بالدراسة، فعن رسول الله ﷺ: «طلب العلم فريضة على كل مسلم» وعنه أيضاً: «إن الملائكة لتضع أجنحتها لطالب العلم رضاءً بما يصنع» وهل من حافز أكثر روعة من هذا؟ ولتقريب هذا الأمر إلى عقول الأبناء فلنذكر أمامهم ما لطلب العلم من درجة عند الله وما للعلماء من منزلة. قال الله في كتابه العزيز: ﴿يَرْفَعِ ٱللَّهُ ٱلَّذِينَ ءَامَنُوا۟ مِنكُمْ وَٱلَّذِينَ أُوتُوا۟ ٱلْعِلْمَ دَرَجَٰتٍ﴾ [المجادلة: الآية ١١].

بعد تحضير الأبناء بأسلوب الترغيب والتشويق في عملية التعليم، مهم جداً أن نتبع الخطوات التالية:

الثقة بالنفس

أولاً: نطلب من الطفل كل يوم صباحاً أن يصيغ جملة تعزز إحساسه بثقته بنفسه. هذه النصيحة على بساطتها تصنع المعجزات مع الأبناء وتؤثر تأثيراً كبيراً في تصرفاتهم وإحساسهم بقيمتهم، أن يقول مثلاً: «أنا أستطيع أن أتعاون مع الأصدقاء بالمدرسة»، أو «بعون الله سأكون اليوم مطيعاً وأسمّع كل دروسي جيداً». الطلب من الأبناء أن يرددوا الجملة بصوت مسموع صباح كل يوم قبل أن يتوجهوا إلى المدرسة. ومن فترة إلى أخرى تغيير الجمل حسب القيمة التي نرغب أن يتعلمها الأبناء أو يمارسونها. كل طفل يحتاج إلى جملة خاصة به يرددها ولفترة طويلة حتى تتأصل الصفة أو القيمة التي نرغب أن يتحلى بها.

عندما يجلس أحد الآباء مع أبنائه في فترة ما بعد الظهر لمعاونتهم في إنجاز فروضهم، هذه الجلسة يجب أن تبدأ أيضاً بجمل تحفيزية إيجابية، يعني ليس سائغاً أن يسمع الأبناء أحدهم يقول: «هيا لنر كم فهمت من هذا الدرس» الأفضل أن نقول: «يا بنيّ أقبل لنر ماذا ستتعلم أنت وأنا» «أخرج دروسك ودعني أرى كم ركزت وماذا حفظت»، أي جملة إيجابية نضيفها من أول لحظة نجلس فيها مع الأبناء لمعاونتهم في تحصيلهم العلمي ترطب الأجواء وتساعد كثيراً في تمضية فترة تكون النفوس فيها هادئة منشرحة ومستعدة للتحصيل الدراسي. بعد ذلك إلقاء نظرة شاملة على كل الدروس والفروض المطلوب تحصيلها لليوم التالي يساعد في وضع تصور زمني: كم يستغرق كل درس من الوقت؟، ومن الضروري تحديد الوقت مع الأبناء. التصور الزمني يعني: (يا ماما دروسك إن شاء الله

بيخلصوا بثلاث ساعات، خلينا نركز منيح تا نخلص عا بكير وتلعب اللعبة اللي بتحبها). وضع الأمور ضمن تصور زمني يعطي إحساساً بالانضباط ويعلِّم الأبناء كيف يخططون لتمضية أوقاتهم. أيضاً مع بداية كل درس إضافة جملة إيجابية تساعد على تحصيل دراسي أفضل. مثلاً: (هذه المسائل الحسابية تساعدك أن تتحكم بالمصروف، هذا جيد فلا يخدعك أحد) أو إضافة: (درس التاريخ، يعرفنا على الماضي وكيف كان الأجداد، حتى نتعلم من تصرفاتهم ونتجنب أخطاءهم).

تجزئة الفروض الصعبة

أسلوب آخر مهم يساعد على تحصيل جيد هو تجزئة الفروض الصعبة إلى أجزاء صغيرة مع دعوة الأبناء إلى إنجازها على دفعات، أيضاً مع تقدير الوقت لكل جزء أو لكل فرض. إعطاء فترة راحة ولو قصيرة بين المادة والأخرى، ومداومة ترطيب اللسان بكلمات مثل «جيد»، «خطك واضح»، «بارك الله فيك» «حفظت بسرعة». كل هذه الملاحظات تعزز الثقة بالنفس وتساعد على المثابرة في الدرس.

الربط بالواقع

تبقى نصيحة مهمة، وهي ربط ما يتعلمه الأبناء بالواقع فإذا كان يدرس المسافة الطلب منه أن يقيس المسافة بين الكنبة والمكتبة في غرفة الجلوس، أو إذا كان يدرس الأعداد، فليعدد الأغراض الموجودة في غرفته ومن ثم يضع أسماء هذه الأغراض في جمل مفيدة لتساعده في الصياغة الإنشائية. إذا كان الدرس عن الأشكال الهندسية فليحدد أشكال ألعابه الخاصة أو أي أثاث بالمنزل، وهكذا يمكننا أن نعطي أمثالاً كثيرة. ربط ما يتعلم الأبناء بالواقع مفيد جداً حتى تترسخ المعلومات بالذهن بطريقة أفضل. المداومة على الثواب، المحافظة على الوفاء بالوعود. كل هذه الأمور تساعد في تحصيل دراسي أفضل، وبإذن الله تعالى يصبح التأخر الدراسي جملة نسمعها لكن لا تعني أولادنا.

مهارة اختيار المدرسة

بعد البيت، تلعب المدرسة دوراً مهماً جداً في تربية الأبناء، وأفضل نتائج النجاح نحصل عليها من ثلاثية عناصرها: أسرة متماسكة متفهّمة، مدرسة جيّدة وتلميذ مجتهد.

إلى الآن أصبح لدينا فكرة واضحة كيف تكون الأسرة متماسكة متفهّمة، لأن التسلسل الذي طرحناه غطّى كل الجوانب في كيفية التوازن الشخصي، وكيفية التواصل إيجابياً مع الآخرين. أسرة كهذه، بالتأكيد سينشأ فيها تلميذ مجتهد متكيف، دربه واضح يعرف أهدافه ويسعى إلى تحقيقها. في هذا الفصل سنتناول الحديث عن دور المدرسة في حياة الأبناء وأهمية هذا الدور، مع التأكيد بأن التربية تبدأ في البيت، المدرسة ما هي إلاّ لتنمية شخصية الأبناء الاجتماعية وتطويرها.

فما هي العناصر التي تجعل من المدرسة مكاناً أكاديمياً تربوياً جيّداً؟

فيما يلي ملخص لأهم العناصر التي تجعل من المدرسة مكاناً تربوياً لتعليم الأبناء.

فلسفة تربوية

من الضروري أن يكون لدى المدرسة فلسفة تربوية معينة مرسومة لغاية وجودها. عندما نسعى إلى تسجيل أولادنا في المدرسة لا يحاول أحدنا أن يتعرف إلى هذه السياسة المرسومة، ويكون اختيارنا مبنياً على سمعة المدرسة، أو نصيحة صديق أو قرب موقعها من البيت، أو حتى بسبب القسط الذي يلائم الميزانية. بالرغم من أن قرب المدرسة من البيت أمر مهم جداً لأنها تخفّف معاناة قطع مسافات طويلة وتوفّر قسط الباص بالإضافة إلى أن الحالة المادية عند البعض لا

تهييء مدارس أفضل، بالرغم من ذلك فإن واجب كل أب وأم أن يطّلعا على الفلسفة التربوية التي على أساسها أنشئت المدرسة. لماذا؟ ليتعرفوا أولاً على أي أساس تربوي ستتعامل هذه المدرسة مع الأبناء، وثانياً وهو الأهم لنسعى نحن الآباء بجهود مجتمعة إلى تفعيل دور المدرسة بطريقة جيدة أو حتى بتنمية الفلسفة التربوية الموضوعة لتحسين أداء المدرسة على المدى الطويل.

مسؤولية الأهل

الملاحظ أن مسؤولية الأهل في المدارس مهمشة جداً، ولا يعمل الأبوان على تطوير المدرسة ككل. كل فرد منا همّه أن ينجح ابنه. حالة واحدة وفقط عندما يتلقى الأهل ملاحظات عن وضع الابن بالتحصيل الدراسي أو بالسلوك هي التي تزعجنا وتضطرنا إلى التواصل مع المدرسة. كل المدارس في البلدان الأجنبية تنمو وتتطور بفضل مجهود لجنة الأهل التي تجتمع وتضغط على إدارة المدرسة كي تعمل على تحسين أدائها ككل. نحن أمة مسلمة لكننا للأسف لا زلنا دون مستوى العمل كأمة أو حتى كمجتمع مسلم ولا زال كل أب وأم يواجهان مشكلة ولدهما كلٍ بمفرده. إذا فعّلنا دور لجنة الأهل، وكان كل مشكل لطفل أو ولد هو مشكل كل الآباء والأمهات نفعّل دور المدرسة أكثر، ويصبح تعاملها تربوي لا تعليمي فحسب.

البناء الخارجي

البناء الخارجي. البعض يهتم ببناء المدرسة، بأن يكون حديثاً ومنظماً وواسعاً، مجهزاً بالخدمات الصحية ووسائل الوقاية من الحريق، محاطاً بالملاعب والحدائق، والغرف يدخل إليها الهواء والشمس، دافئة بالشتاء ولطيفة الجو في الصيف. وهذه فكرة ليست خاطئة، فالمبنى مهم ويمد نفسية الطلاب بإحساس جيد خاصة إذا اتسع لعدة نشاطات خارج دوام المدرسة من ملاعب رياضية وحدائق ونوادٍ. كل أب وأم تسمح أحوالهم المادية بالبحث عن مدرسة ذات مبنى لائق فلا يتوانيا خاصة إذا توافق مع سياسة تربوية جيدة. لكن يبقى عنصر الفلسفة التربوية في البحث عن مدرسة هو الأهم، أما إذا اجتمع العنصران فخير وبركة.

هيئة تعليمية

من العناصر المهمة أيضاً تأمين هيئة تعليمية كفوءة، بدءاً بالمدير إلى أصغر عامل في المدرسة. هنالك ثانويات رسمية أخذت حظاً كبيراً من النجاح بسبب مدير كفء تميّز برأي سديد وحازم وقوة إرادة وجرأة، ولأن وجود مدير كهذا يساعد في تكوين هيئة تعليمية جيدة يستنهض همتها ويساعد على تطويرها.

المنهج التعليمي

المنهج التعليمي وما يحوي من مضمون وأسلوب. عادة نحكم على المدرسة بأنها جيدة عندما يتفوق عدد كبير من الطلاب بالشهادات الرسمية. ليس خطأ، لكن، مدرسة كل همها النجاح الأكاديمي بدون إيجاد نشاطات عديدة لا منهجية لا تهيىء أولادنا للتكيف مع مجتمع الجامعة فيما بعد، والكثير من أبناء ناجحين في المدارس يتعثرون في الجامعة لأن المدارس لم تهيئهم ولم تحضرهم بشكل جيد للمجتمع الكبير. على المنهج التعليمي بالمدرسة الجيدة أن يهيىء فرصاً للأبناء ليواكب التقدم الحاصل بجميع الميادين العلمية، بإقامة محاضرات، إقامة مسابقات، تأمين حوافز معنوية وحتى مادية لنشر المعرفة والثقافة. المدرسة الجيدة هي التي تعزز قيماً وأخلاقاً وتزرعها في نفوس الطلاب. المدرسة الجيدة هي التي تجعل الخريجين فخورين بأنهم انتموا لصرح كهذا ترك أثراً بشخصهم. العلم الأكاديمي الجاف وحده لا ينفع ومن الضروري تكامله مع نشاطات لا منهجية هادفة.

الأسلوب التربوي

أخيراً وليس آخراً الأسلوب التربوي المتبع في المدرسة مهم جداً، وبفضل من الله صار لدينا مدارس أكاديمية جيدة بتربية دينية إسلامية. فلنتكاتف ونساند هذه المدارس لأنها الأمل في إنشاء جيل مسلم قدير. إن شاء الله تدرك هذه المدارس أهمية الدور الذي تلعبه وتعزز قدراتها الأكاديمية والأخلاقية، كما تدرك أهمية تحضير الأبناء بقدرات تحدي وعزيمة لمواجهة المحيط **الآن**. البعض منا ما زال يحيا بزمن الرسول عليه الصلاة والسلام، وكلنا يتمنى أن يعود هذا الزمن، لكن

عدم تحضير الأبناء لمواجهة تطورات وتحديات هذا الزمن خطأ كبير، نقع فيه ويؤثر سلباً على الأبناء. الإيمان كبير أن البصيرة الجيدة تساعد مديري هذه المدارس لتحصين المسلم بقيم ومبادىء إسلامية لكن بالوقت عينه تساعده على الثبات والإقدام بهذا الزمن.

■ هناك دراسة أجريت في فرنسا على خمسة آلاف ومئتي وخمس وعشرين طالباً من الصف المتوسط الثاني أعمارهم حوالى ١٢، ١٣ و١٤ سنة. طلب إليهم وضع تعبير لغوي أمام كلمة مدرسة تعكس آراءهم بالمدرسة وكانت الإجابات على النحو التالي:

٨٨٪ وضعوا كلمة نظام بجانب كلمة المدرسة.

٧٥ ـ ٨٥٪ وضعوا كلمة «عمل، حفظ، تفكير» بجانب كلمة المدرسة.

٧٠ ـ ٧٣٪ وضعوا كلمة «رفيق، وفرصة للعب».

٢٥٪ وضعوا «عدم تشجيع».

٢٢٪ «فشل».

١٠٪ «إهمال».

وهكذا نرى بأن النسبة الكبرى من الطلاب نظرت إلى المدرسة على أنها النظام، العمل، التفكير، الحفظ، إيجاد صديق، وحتى فرصة للعب، فإذا حاول المديرون أن يؤمنوا النظام ومسائل تفكير عديدة، نشاطات مفيدة وفرصاً للقاءات اجتماعية جيّدة يكسبوا تعاون أكبر عدد من الطلاب، وبهذا يتعلم الطلاب وينجحون أكاديمياً.

المدرسة بعد البيت تلعب دوراً مهمّاً جداً في تربية الأبناء، لذا من الضروري أن نحسن اختيار المدرسة وأن نتكاتف في لجان الأهل لتفعيل عمل المدارس التربوي ولا نكون سلبيين تجاه تفعيل هذا الدور. التعاون والتواصل مع الإدارة يجب أن يكون على أساس إيجابي لا أن يقف كلٌ في جهة ونتجاذب التهم حول من يسيء لعلم الابن أو سلوكه. توجيه التهم لا ينفع. كلنا مسؤولون. يجب أن

نتضامن مع بعضنا البعض، لجان أهل وإدارات مدارس، للتواصل بأسلوب هادىء لنحصل على أفضل النتائج. وأفضل نتائج المدرسة الجيّدة بجانب النجاح الأكاديمي، بل أهم من النجاح الأكاديمي أن نخرج طلاباً واثقين بأنفسهم؛ يتمتعون بحس بالمسؤولية مع استقلال ذاتي منضبط.

الأمهــات

صحبة الأم

عن أبي هريرة ﷺ قال: جاء رجل إلى رسول الله ﷺ فقال: يا رسول الله من أحقّ الناس بحسن صحبتي؟ قال: «أمّك». قال: ثم من؟ قال: «أمّك». قال ثم من؟ قال: «أمّك». قال ثم من؟ قال: «أبوك». يا ترى لماذا أوصى الحبيب المصطفى عليه صلوات الله بصحبة الأم وكرّرها ثلاثاً؟ خاصّة أنه أوصى رجلاً بصحبة والدته. لا أظن أن كثيراً من الناس أعطوا هذا الحديث حقه. فما هذه الكرامة التي حصلنا عليها نحن الأمهات؟

إذا كانت منظمة الأمم المتحدة قد أقرّت يوماً لعيد الأم وأصدرت هذا القرار منذ زمن قصير، فالرسول الكريم ﷺ كرّم الأم منذ ١٤٠٠ سنة، لا بتعيين يوم لهذا التكريم، بل بوصية، حتى يكون كل يوم عيداً وتقديراً للأم.

اختيار الزوجة

ولشدّة تقدير دور الأم في الإسلام أوصى الرسول ﷺ بحسن اختيار الزوجة قبل أن تصبح أمّاً، فعن عبد الله بن عمرو قال: قال رسول الله ﷺ: «لا تزوّجوا النساء لحسنهن، فعسى حسنهن أن يرديهن، ولا تزوّجوهن لأموالهن، فعسى أموالهن أن تطغيهن، ولكن تزوّجوهن على الدين. ولأمةٌ ضرماء سوداء ذات دين أفضل». وعن أمّ المؤمنين السيّدة عائشة ﵂ قالت: قال رسول الله ﷺ: «تخيّروا لنطفكم، وانكحوا الأكفاء وأنكحوا إليهم» يعني اختيار الأم يجب أن يكون لذات دين وعافية.

رعاية المرأة

ومن تقدير الإسلام لدور المرأة عامة والأم خاصّة لم يفرض عليها العمل لإعالة نفسها أو غيرها وإنما حمّل هذا العبء على كاهل الرجل أباً وأخاً وزوجاً قدر سعته وطاقته، ووعد رسول الله ﷺ الأب والأخ والزوج بالجنة مقابل الوفاء بذلك، وليس في كفالة الرجل ما يهين المرأة أو يقلل من قيمتها، أو حتى يشعرها بالحَرج فهذا حق جعله الله لها وقدرٌ قدره الله على الرجل.

تضليل الغرب

بعض البلدان الأميركية وضعت إعانة شهرية ما بين ٤٠٠ ـ ٥٠٠ دولار لإعالة الأم، فلا الأحكام ولا حتى الأديان تفرض على الرجل إعالة الطفل في حال الانفصال أو الهجر ويا ليتهم لم يفعلوا ذلك لأنهم أعطوا هذا المبلغ لغير المتزوجة أيضاً وهكذا شجّعوا الإنجاب خارج نطاق الزواج (أحكامنا صدرت لصيانة الأسرة أما أحكامهم صدرت لتشتيت أواصر الأسرة). ومن غريب الصدف أن منظمة الأمم المتحدة وبعد فترة قصيرة، وكأنها ندمت على تكريم الأم بتعيين ٢١ آذار للاحتفال بعيدها، أصدرت قراراً بتعيين الثامن من آذار للاحتفال بيوم المرأة العالمي. وهي عندما تدعو للاحتفال بهذا العيد تشجع كل النساء، حتى الأمهات أن ينشدن الحرية والمساواة وعدم التمييز لا بل تدعوهن إلى التمثل بالرجل. سبحان الله! مثلما أضلونا عندما صنَّعوا الحليب الجاف وشجعوا كل بلدان العالم ليستعيضوا بالحليب الجاف عن الرضاعة وبعد ذلك اكتشفوا أنهم أضلوا أجيالاً عديدة بسوء بصيرتهم، (فعَلَت الصرخات وأول ما صدرت من اليونيسف من هيئة الصحة العالمية تطالب بما أقره الإسلام منذ ١٤٠٠ سنة بتفرغ الأم لرضاعة طفلها وتربيته لأهمية الدور النفسي والجسدي الذي تلعبه الأم في نمو الطفل)، والآن يضلونا بتوجيه أنظار النساء نحو دورها كامرأة لا كأم. لا شيء يعوض حنان الأم بالنسبة للطفل. ولا شيء يعوض إحساس المرأة بأمومتها.

عِلمُ النفس الحديث أثبت بأن الكثير من الانحرافات التي تنتج عن الأفراد تكمن في بداية الطفولة عندما يفتقد الطفل حنان الأم وعطفها، حتى أن معظم عيادات إصلاح الأحداث عندما تهدف لإرشادهم تعمد إلى تكوين رابطة وجدانية

بين المعالج والطفل بدل الرابطة الوجدانية التي كان يجب أن تكون بين الطفل ووالدته للتكيف مع محيطه من جديد.

المرأة الغربية متعبة

هناك استفتاء لمعهد غالوب في أميركا شمل جميع الأوساط في الولايات المتحدة كانت الخلاصة على النحو التالي: «إن المرأة متعبة الآن ويفضل ٦٢٪ من نساء أميركا العودة إلى منازلهن، كانت المرأة تتوهم أنها بلغت أمنية العمل، أما اليوم وقد أدمت عثرات الطريق قدمها واستنفذت الجهود قواها فإنها تود الرجوع إلى عشها والتفرغ لاحتضان فراخها».

وفي كتاب للكاتبة الفرنسية الشهيرة «مريم هاري» وجهت خطاباً إلى النساء المسلمات قالت فيه: «يا أخواتي العزيزات لا تحسدننا نحن الأوروبيات ولا تقيدن بنا، أنتن لا تعرفن بأي ثمن من عبوديتنا الأبية اشترينا حريتنا المزعومة، لكني أقول لكنّ إلى البيت إلى البيت، كنّ حلائل وابقين أمهات، كنّ نساء قبل كل شيء. قد أعطاكن الله كثيراً من مواهب اللطف الأنثوي فلا ترغبن في مقارنة الرجال ولا تجهدن في مسابقتهم، ولترضى الزوجة بالتأخر عن زوجها وهي سيدته، ذلك خير من أن تساويه وأن يكرهها». يا الله! كم أتمنى من كل النساء أن يسمعن هذا الكلام ويعين المكانة العظيمة التي خصنا بها الإسلام.

القرار المكين

ومن فضل الله علينا نحن النساء أن جعلنا القرار المكين لتكوين الإنسان ذكراً أو أنثى فالأم هي الحافظ للنوع الإنساني ولهذا فطرها الله على المودة والرحمة لتحنو على أولادها منذ أن تغمرهم بين يديها للمرة الأولى. وقد أحاط الإسلام الأم منذ صغرها ونهى عن إيذائها بأي نوع من أنواع الإيذاء، فعن ابن عباس رضي الله عنهما قال: قال رسول الله ﷺ: «من ولدت له ابنة فلم يئدها ولم يهنها ولم يؤثر ولداً عليها (أي لم يؤثر أخاها الذكر عليها) أدخله الله بها الجنة».

أصل كل شيء

كما جاء في قاموس المحيط في معنى كلمة أم: أنها تعني كل شيء وأصله

وعماده، وللقوم رئيسهم، ومن القرآن الفاتحة، أو كل آيات محكمة من آيات الشرائع والأحكام والفرائض؛ فالأم في الأسرة هي أصل الأسرة وعمادها وفاتحة المحبة والمودة ويكفي النساء المسلمات هذه المعاني، حتى يتمسكوا بمنزلة الأم لا بمنزلة المرأة التي تحاول كل المنظمات على أنواعها عالمية ومحلية أن تسوِّقها.

الجنة تحت أقدام الأمهات

كلنا يعرف أن عقوق الوالدين من الكبائر. فعن عبد الله بن عمرو قال: جاء أعرابي فقال: يا رسول الله ما الكبائر؟ قال: «الإشراك بالله». قال: ثم ماذا؟ قال: «ثم عقوق الوالدين». وقال عليه الصلاة والسلام: «رضى الله في رضى الوالدين وسخط الله في سخط الوالدين» ومع أن حديث الرسول ﷺ: «الجنة تحت أقدام الأمهات» حديث ضعيف إلاّ إنه يعزز ما للأم من مكانة وقد فسّر الشيخ محمد متولي شعراوي رحمه الله هذا الحديث قائلا: «ليس معناه الإخبار عن مكان الجنة، وإنما معناه من أراد الجنة فليلزم قدم أمه، يلزم الذل والخضوع لها».

كذلك ورد في إحياء علوم الدين أن رسول الله ﷺ قال: «دعوة الوالدة أسرع إجابة»، قيل: يا رسول الله ولِمَ ذاك؟ قال: «هي أرحم من الأب ودعوة الرحم لا تسقط».

كوني أماً

يا نساء بلادي، يا كل نساء المسلمين، ارفعن الصوت عالياً وافتخرن بكل ما حبانا به الله من مكانة، من قبل أن يذكر أحدٌ المرأة بكلمة، جاء الإسلام ليعز مكانتها ويعطيها حقوقاً تفتقر إليها الكثيرات، حتى في يومنا الحاضر. لكني أهمس كلمة صغيرة في أذن كل سيدة، سيدتي كوني أمّاً.. كوني مربية ولا تقبلي أن تكوني امرأة على الهامش. ـ صحيح أنه من المهم أن يكون البيت نظيفاً والطعام جاهزاً والأولاد منجزين لدروسهم ـ لكن لا تقبلي أبداً أن تكوني مديرة فقط، ربّي، ازرعي قيماً وابني أخلاقاً، وضَحِّي الدين الحنيف، وقصي السير، سير كل الصالحين والصالحات، كوني أمّاً، كوني أمّاً.

وحين نعلم بأن الله عندما أراد أن يكرّم نساء الرسول ﷺ دعاهن بأمهات المؤمنين مع أنهن لم ينجبن، كرامة مزدوجة، كل أم يمكنها أن تفتخر بأن نساء الرسول ﷺ حملن هذا اللقب، وكل النساء اللاتي لم يلدن لهن أسوة بنساء الرسول ﷺ ويمكنهن حمل هذا اللقب. كل النساء، حتى اللواتي لم ينجبن وليس عندهن قدرة على الإنجاب يمكنهن أن يكن أمهات بمشاعر المودة والرحمة والحنان العامرة في قلب كل امرأة.

ابني غير ما أريد أو أطمح

«هذا الصبي من يشبه؟ لا أعرف. بالتأكيد لا يشبهني، بعمره كنت أنجز كل الأعمال: درس وعمل وأصدقاء».

هذه العبارة نسمعها تتكرر في بيوت كثيرة لتعبّر عن ضيق الوالدين بتصرف الأبناء، كما أنها تعبّر عن عدم رضى الأهل عن طموحات أولادهم. في معظم الأحيان يقارن الآباء تصرف الأبناء بتصرفاتهم عندما كانوا بأعمار مشابهة أو يقيسونها وفق أحكام صادرة عنهم شخصياً نتيجة لتجاربهم المتراكمة. هذا الأمر يحشر الأبناء في زاوية ضيقة ويغدو كل تصرف من تصرفاتهم غير مرضي ودون المستوى.

وقبل أن نتطرق إلى الأمور التي قد يختلف فيها الأبناء مع الآباء، علينا أن نطرح السؤال الأهم: هل اختلاف الأبناء عن الآباء مطلوب؟ أم أن هذا الاختلاف ضمناً غير مرغوب فيه؟ وقبل أن نجيب عن هذا السؤال، يجب أن نسجل أن الاختلاف موجود شئنا أم أبينا وإلاّ لما كان هنالك تطور في الحياة البشرية ولما عرفت البشرية هذا الكم والنوع من التغيير الحاصل سواء أعجبنا هذا التغير أم أغضبنا.

من الضروري أيضاً أن نسجل بأن المجتمعات التي تنظر إلى هذا الاختلاف على أنه امتداد لتطوير الحياة البشرية وليس نتيجة صراع بين الأجيال هي المجتمعات المتطورة التي لا تعاني من تقلبات داخلية حادة. فعندما يكون جيل الأبناء امتداداً لجيل الآباء يأتي التغير بانسياب وسلاسة. لكنه عندما يأخذ شكل صراع ينتج عنه خسائر معنوية يتسبب إضاعة وقت وجهد ثمينين في هذه المجتمعات.

لنحصر الموضوع ونعود إلى اختلاف الآباء والأبناء ضمن الأسرة. نحن نعرف أن الاختلاف موجود ويتكرر في كل منزل سواء أكان الوالدان متقدمين في

السن أم كانا في مقتبل العمر، أكانا مثقفين أو بثقافة محدودة، فما هي أهم الأمور التي يختلف فيها الأبناء عن الوالدين؟

قد نختلف على أولوية هذه الأمور، ونترك لكل عائلة أن تحدد أي أمر يأتي في المرتبة الأولى. لكن حديثنا سينحصر في الأمور التالية، اختلاف في ممارسة العبادات، اختلاف في التحصيل العلمي واختلاف في السلوك الاجتماعي.

أولاً: الاختلاف في **ممارسة العبادات**. كل بيت مسلم ملتزم يطمح بأن يمارس الأبناء العبادات بشكل سليم متقن، وبما أن ممارسة أركان العبادة مشروع حياة، يجب أن نصبر على الأبناء ليتعلموه خطوة خطوة حتى لا تملّ نفوسهم من عبء التكليف. فإذا لم يؤدي الأبناء العبادة، كما نؤديها نحن فلا نبالغ بالتوبيخ واللوم، نحن الكبار لم نصل إلى هذه الدرجة من التأمل والتفقه في الدين إلا بعد سن متقدمة، فكيف نطلب من الأبناء أن يكونوا على المستوى نفسه من الزهد والتقرب إلى الله. هذه النصيحة خاصّة بالآباء الذين هداهم الله في منتصف العمر، لذا يجب أن يكونوا هم أحرص الناس على أن يأخذ الأبناء حظهم من الوقت للهداية، كما أخذ الوالدان. لا ننسى أن تصرفاتنا كقدوة مع التوجيه الهادئ والدعاء والابتهال إلى الله كفيل لهداية الأبناء، وهذا أفضل من الزجر واللوم والتوبيخ. وأحب أن أنوّه على أن تمادي الأبناء في ممارسة أركان العبادة في سن مبكرة أمر غير صحي، وعلى الأهل أن يتوصلوا لإحلال الاعتدال في الممارسة حتى لا تكون هذه الممارسة أسلوباً للتهرب من مواجهة الانفعالات والتحديات في هذه الفترة وتكون على حساب نوع آخر من أنواع النمو إن كان عاطفياً أو نفسياً أو اجتماعياً أو حتى ثقافياً. تدخّلُ الآباء يكون بالإرشاد إلى أهمية المجالات الأخرى ودعوة الأبناء للمشاركة في عدة نشاطات حتى نحصل على ما نصبو إليه من اتزان بالنمو عند الأبناء.

الاختلاف الثاني هو اختلاف في **التحصيل العلمي**، وهو من أكثر الأمور التي تقلق الآباء. تدني طموح الأبناء في السعي وراء النجاح الدراسي والطموح العلمي أمر يسبب مشاكل عديدة لعدد كبير من الأسر، والغريب أن معظم الآباء يتندرون أمام أولادهم كيف كانوا متفوقين بدراستهم. كل مهندس يريد من ابنه أن يصبح مهندساً وأغلب العائلات تحبّذ طبيباً في العائلة. طبعاً لا أحد ينكر تطلعات الآباء وطموحهم، فمن أفضل من الابن أو حتى الابنة، حتى يكون مصباً لطموح

الوالد أو الوالدة؟ لكن من الضروري أن نكون صادقين مع أنفسنا ونسأل: هل نعتبر قدرات أولادنا على مستوى هذا الطموح؟ هل عندهم القدرة على التحصيل العلمي الذي نريده؟ هل عندهم الرغبة في أن يصبحوا كما نريدهم؟

طموحنا لا يجب أن ينقلب ضغطاً على الأبناء، حتى يصبحوا مثلنا أو أفضل منا. والجواب الأهم هو دعوة الآباء للتعرف على جهوزية الأبناء ورغباتهم، كيف؟ بالإصغاء إليهم، والتعرف إلى أحلامهم، ومساعدتهم في إيجاد توازن بين قدراتهم وطموحهم. فإن كانت هذه الطموحات تنسجم مع طموح الآباء فحمداً لله وإن كانت لا تنسجم فلا حول ولا قوة إلا بالله.

ثالث اختلاف هو النظرة إلى **السلوك الاجتماعي**. كلنا يستغرب كيف يأتي وقت تتغير فيه كل العادات الغذائية، أسلوب ارتداء الملابس، حتى نمط استعمال التعابير واللفظ، كل ذلك يتغير فجأة عند الأبناء ويصبحوا على معرفة بأسلوب مغاير للطريقة التي كنا نربيهم عليها. معظم المشادات والنزاعات بين الأهل والأبناء تتمحور حول هذه الأمور وهنا يقع التصادم الحقيقي. هذه المشادات تأخذ مظهراً خطيراً إذا استعمل الآباء التوبيخ والعنف وقوبل هذا بالعناد والإصرار من الأبناء أو حتى بالإحباط والانطواء. هذه الفترة من عمر الأبناء حرجة جداً، خصوصاً عندما تتعلق بالرفاق والتحرر من الروابط الاجتماعية التي يشعرون أنها تكبلهم وتحدّ من تطلعاتهم.

كيف يجب أن يتعامل الآباء مع هذا النمط من الاختلافات بالسلوك الاجتماعي؟

إذا كانت هذه الاختلافات ضمن الآداب العامة، أرى أن يقلل الآباء من أهمية هذه الأمور لأن **التغاضي** بعض الشيء **والتسامح** يخفف من حدّة التصادمات المنزلية ويعطي الآباء ورقة تفاوض مثمرة للحصول على ما هو أهم. التربية فن تعامل، وفن التعامل هو عملية **أخذ وعطاء** حتى نكسب الأبناء ونحجم التوازن. على الآباء أن يعطوا شيئاً ما ليكسبوا أشياء وبما أن العادات من ملبس وغذاء، وحتى نمط تصرف لا يعجبنا كثيراً لا يشكل خطراً، وسيتخلصون منه بعد أن يمروا بهذه الفترة من العمر، قد نتساهل معهم ونتغاضى عما لا يعجبنا لنحصل على ما هو أفضل، مثل تحصيل علمي وحسن خلق، وحتى ممارسة جيدة لأركان العبادة. بعض الملابس غير المألوفة، أو تسريحة شعر مستهجنة، أو حتى

الإصرار على الاجتماع بأصدقاء لا نحبّذهم أمر صعب لكن يمكننا أن نتعايش معه إذا كان تحصيل الأبناء العلمي جيد ويتمتعون بخلق حسن. ولا ننسى أن **وجودنا كقدوة**، وإصرارنا **أن** نكون **الملاذ الآمن** للأبناء سيردّهم إلى الصّواب بعد فترة من التأرجح.

الاختلاف بيننا وبين الأبناء سنة من سنن الحياة لا يجب أن نعترف بوجودها وحسب، بل علينا أن نحضر أنفسنا للتعامل معها، ونشير بأن التسلح بأسلوب حوار يعتمد أولاً وأخيراً على **الإصغاء** يخفف كثيراً من النزاعات، لكن يبقى أن أهم أسلوب لتجاوز هذه الاختلافات يكون أولاً وثانياً وعاشراً **في إظهار المودة** والتعاطف مع الأبناء مهما كانت الاختلافات. الأبناء يفتقرون إلى الحب، والحب ضرورة لا غنى لهم عنها، الضروري يجب أن نظهر مشاعر الحب، والإشباع العاطفي يجب أن يسود كل مراحل نمو الأبناء بدون استثناء (حتى عندما يصبحون كباراً مستقلين). الدعوة لحب طموحات الأبناء وفهمها لا طموحاتنا نحن لنحيا معهم ليكونوا سعداء ومرتاحين مع أنفسهم.

التربية النفسية والدعوة

هل تدخل التربية النفسية في كل الأمور الحياتية وبدون استثناء؟ سؤال أطرحه دائماً على نفسي في مواجهة كل الأمور خاصة أني أقابل أنواع شتى من الناس بكل المجالات وبكل الاختصاصات. وأحبّ أن أختصر الإجابة وأشدّد أن: نعم. التربية النفسية تدخل في كل المجالات الحياتية. من هذا المنطلق قمت بمقارنة بين خطوات التربية النفسية وخطوات الدعوة الدينية واستخلصت أن الدعوة الدينية، حتى تكون دعوة فاعلة لخدمة الدين الحنيف يجب أن تتبع خطوات تربوية معينة.

كيف يمكن للدعوة الدينية أن تستخدم أساليب التربية الحديثة لتكون دعوة تربوية تساعد الآخرين على أن يعرفوا دينهم بشكل أفضل ويكونوا مؤمنين بشكل أقوى.

تعـريف

إذا أردنا أن نُعرِّف التربية النفسية نقول أن هدف التربية النفسية هو ضبط السلوك البشري وانفعالاته بما يتلاءم مع إحساس برضى الذات ويحقّق تواصلاً إيجابياً مع المحيط. بينما تستهدف الدعوة ضبط السلوك البشري، وانفعالاته على ضوء هَدي الإسلام (أي معطيات القرآن الكريم والسنة النبوية الشريفة).

وعليه يكون الفرق أن التربية تحرص على العمل لجلب إحساس برضى عن الذات، بينما تحرص الدعوة على جلب إحساس برضى الله على النفس. ومع أننا نلاحظ اختلافاً ظاهراً في التعريف، إلاّ أن التربية النفسيّة تحقق ثماراً أكثر إذا ساعدت الفرد على جلب إحساس برضى عن الذات يتوافق مع رضى الله. وهكذا نرى أن الدعوة الدينية والتربية النفسيّة هدفهم واحد خاصة إذا كان الإيمان هو

الأساس ورضى الله هو الهدف. ومع صهر هذين العلمين التربية النفسيّة مع الدعوة النفسية صار يمكننا أن نضع خطوات تربوية حديثة لخدمة الدعوة، حتى تصير غاية الدعوة: الارتقاء بالمدعو، معتقده وسلوكه ومساندته لأن يصبح مؤمناً قوياً، فالمؤمن القوي أحب إلى الله من المؤمن الضعيف. وعليه يتبين لنا أن على الداعي المربي أن يهتم بدراسة علمية لنفسيّة المدعو ولسلوكه، للتعرّف على أمثل الطرق والوسائل في دعوته إلى الحق.

من هذا المنطلق أصبح بمقدورنا أن نحدد ونقول أن أفضل أساليب الدعوة (الدعوة للتربية) هي التالي:

أولاً: بناء الثقة بين الداعي والمدعو. يعني أن ينأى الداعي بنفسه عن مواطن الشبه وتجنب الأماكن التي تثير الشك والظن لأن سوء الظن بالداعي هو من أكثر ما يهدم الدعوة وهذا ما فعله الرسول ﷺ عندما رآه بعض الصحابة يسير مع زوجته صفية رضي الله عنها فبادرهما قائلاً: «على رسلكما أنها صفية بنت حيي»، فقالا: سبحان الله يا رسول الله! وكبر عليهما فقال النبي عليه الصلاة والسلام: «إنّ الشيطان يبلغ من ابن آدم مبلغ الدم وإني خشيت أن يقذف في قلوبكما شيئاً».

من ناحية أخرى، تجنب الظن عملية تربوية على الداعي أن يعلمها للمدعو، حتى لا يقع في الإثم ﴿يَـٰٓأَيُّهَا ٱلَّذِينَ ءَامَنُوٓاْ إِذَا تَنَـٰجَيْتُمْ فَلَا تَتَنَـٰجَوْاْ بِٱلْإِثْمِ﴾ [المجادلة: الآية ٩] وقال عليه الصلاة والسلام: «أياكم والظن فإن الظن أكذب الحديث». وبما أن الظن عملية نفسيّة يجب معالجتها، يستطيع الداعي أن يعالجها باتباع الخطوات التالية:

١) تحويل الظن السيء إلى ظن حسن يعني تقديم الثقة في كل مسلم وتبرئته، حتى يثبت باليقين عكس ذلك.

٢) أن يحاول نسيان الظن وألاّ يتابعه، فعنه ﷺ: «ألا أنّبئكم بالمخرج منها؟ إذا ظننت فلا تحقق وإذا حسدت فلا تبغ وإذا تطيّرت فامض».

٣) الامتناع عن تجسّس مواطن الضعف وما يستر من عورات الناس ودواخلهم.

ثانياً: على الداعي أن يتدرج بأساليب الدعوة وأن يأخذ الأمور بالرويّة.

الكل يعلم أن القرآن الكريم نزل على مدى ثلاث وعشرين سنة، فمن باب أولى أن نتدرج بدعوة الناس بالصبر والنفس لطويل إن كان للترويض أو للممارسة. والهدف من التدرج هو التوصل لنفس مطمئنة وطبعاً حسب طاقة كل فرد على حدة. والتوصل إلى نفس مطمئنة يدعو إلى إتقان كل عمل بمفرده خاصة في بداية الهداية. وعليه الأفضل عدم حث كل المدعوين على عمل واحد، عدم تكليفهم فوق طاقتهم، عدم إشعارهم باللوم، وبأنهم مهما عملوا فالمفروض أن يعملوا أكثر. هذا الأسلوب أتعب عدداً كبيراً من الناس، خاصة النفوس الضعيفة، البعض تفلت من الممارسة والبعض الآخر أصيب بقلق وإحباط.

ثالثاً: أن يركز الداعي: كيف يكتسب المدعو عادات حسنة وكيف يُقلع عن العادات السيئة، يعني يجب أن يكون الحديث عن أخلاق المدعو والتواصل الاجتماعي الأخلاقي بين المسلمين بذات النسبة التي نتكلم بها عن التكاليف الشرعية مثل غض البصر، السرقة، والكذب، آداب الطعام، حق الطريق، الاستئذان والتحكم بمشاعر الغضب. كلها تناقش وتطرح ويُحث عليها، كما يَحُث على أداء أركان الإسلام.

رابعاً: بجانب اللقاءات الموسعة لالقاء خطب ومحاضرات يجب إنشاء حلقات نقاش كي نبتعد عن التلقين. مثلاً طرح أفكار للحوار والمناقشة في حلقات من سبعة أو عشرة مدعوين في أكثر الأحيان تكون أفضل وأفعل من إلقاء محاضرة. فقد تقسم المجوعات الكبيرة إلى مجموعات صغيرة لطرح موضوع للنقاش، ثم اختيار ممثل عن كل مجموعة ليتكلم باسم المجموعة بعد النقاش لطرح الأفكار وتبادل الآراء.

خامساً: القيام بلائحة بالإنجازات، كل فرد على حدة يكتب لائحة بالأهداف التي يجب أن ينجزها مثل إتقان الصلاة، تعلم أحكام التجويد، التحكم بالغضب، تعلم أسلوب حوار جيد وغيرها من الأهداف. كل فرد عنده أولويات وأمور خاصة به للتدرج بإيمانه. بعد أن يقوم بلائحة يمكن أن يبدأ بأكثر الأمور أهمية، يتعلمها، يتقنها ثم يتدرج إلى عمل آخر. بذلك تقوى النفوس ويرسخ الإيمان ولا نعرض المدعو إلى إحساس بالفشل وبالإحباط.

سادساً: حث المدعو على وضع جدول أسبوعي أو حتى يومي لكل الأهداف التي يجب أن ينجز. هذا الأمر يساعد المدعو على تعلم إدارة وقته

ووضع نظام لحياته ومع الوقت الجدول قد يصير شهرياً.

سابعاً: حث المدعو على المشاركة بنشاطات حركية جسدية (أعمال بر وإحسان ونشاط رياضي، ومن أهمها المشي خاصة الشباب والفتيات لأن الرياضة عمل مهم يخدم التربية النفسية والجسدية وبالتالي يكون له مردود إيجابي على جلب إحساس بنفس مطمئنة عند المدعو.

* عندما تقابل أجير للأنصار مع أجير للمهاجرين بسبب تزاحم على مورد ماء، ولكي يحوّل الرسول ﷺ مسار النقاش ويلهيهم عنه بشيء آخر يشغلهم، أمر بالارتحال ونادى به على عجل، فسار بهم يوماً وليلة وصدراً من نهار اليوم التالي، حتى ينهكهم جسدياً ليشغلوا عند نزولهم بالنوم ولا يكون لهم مجال للحديث فيما بينهم وليزول ما بأنفسهم، فتهدأ النفوس الهائجة.

ثامناً وأخيراً على الداعي أن يساند المدعو لأن يصبح مؤمناً قوياً، فكيف يكون المؤمن قوياً؟

- تكون أفعاله نابعة عن قناعة شخصية وليس عن قناعة الداعي.

- تكون أفعاله على قدر طاقته الفردية دون أن تسبب له إحباطاً أو محاسبة غير واقعية للنفس.

- يكون مقبولاً اجتماعياً، يحبه الناس ويحبّونه أي أن المؤمن لا ينزوي عن الناس.

- أن يكون قدوة بأفعاله وخلقه فيبدأ بتهذيب نفسه قبل أن يتوجّه باللوم والنصح للآخرين ومن ثم الأقربين وهكذا. أناس كثر يبادرون لإعطاء النصح والإرشاد وهم أنفسهم دون المستوى وأفراد أسرهم أكثر ما تكون بحاجة إلى النصح والإرشاد.

- أن يكون راشداً مسؤولاً لا يسلّم عقله وقيادة أمره لأحد، حتى للمربي. فهو يأخذ القرار، يتعلم أن يضع الغايات والأهداف السليمة لواقعه ويملك الجدارة والأهلية لإنجاز الأهداف ويعرف الحلول والبدائل.

لكي تكون الدعوة تربية يجب أن نساعد على إنشاء مسلم مؤمن قوي قدوة بأخلاقه وأفكاره وأفعاله.

آيـات السكينة

آيات السكينة التي وردت في القرآن الكريم، لمواجهة الإحساس بالقلق أو الخوف.

١ - ﴿وَقَالَ لَهُمْ نَبِيُّهُمْ إِنَّ ءَايَةَ مُلْكِهِۦٓ أَن يَأْتِيَكُمُ ٱلتَّابُوتُ فِيهِ سَكِينَةٌ مِّن رَّبِّكُمْ وَبَقِيَّةٌ مِّمَّا تَرَكَ ءَالُ مُوسَىٰ وَءَالُ هَٰرُونَ تَحْمِلُهُ ٱلْمَلَٰٓئِكَةُ ۚ إِنَّ فِى ذَٰلِكَ لَءَايَةً لَّكُمْ إِن كُنتُم مُّؤْمِنِينَ﴾ [البقرة: الآية ٢٤٨].

٢ - ﴿هُوَ ٱلَّذِىٓ أَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ فِى قُلُوبِ ٱلْمُؤْمِنِينَ لِيَزْدَادُوٓاْ إِيمَٰنًا مَّعَ إِيمَٰنِهِمْ ۗ وَلِلَّهِ جُنُودُ ٱلسَّمَٰوَٰتِ وَٱلْأَرْضِ ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ عَلِيمًا حَكِيمًا﴾ [الفتح: الآية ٤].

٣ - ﴿۞ لَّقَدْ رَضِىَ ٱللَّهُ عَنِ ٱلْمُؤْمِنِينَ إِذْ يُبَايِعُونَكَ تَحْتَ ٱلشَّجَرَةِ فَعَلِمَ مَا فِى قُلُوبِهِمْ فَأَنزَلَ ٱلسَّكِينَةَ عَلَيْهِمْ وَأَثَٰبَهُمْ فَتْحًا قَرِيبًا﴾ [الفتح: الآية ١٨].

٤ - ﴿إِذْ جَعَلَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ فِى قُلُوبِهِمُ ٱلْحَمِيَّةَ حَمِيَّةَ ٱلْجَٰهِلِيَّةِ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ وَأَلْزَمَهُمْ كَلِمَةَ ٱلتَّقْوَىٰ وَكَانُوٓاْ أَحَقَّ بِهَا وَأَهْلَهَا ۚ وَكَانَ ٱللَّهُ بِكُلِّ شَىْءٍ عَلِيمًا﴾ [الفتح: الآية ٢٦].

٥ - ﴿ثُمَّ أَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَىٰ رَسُولِهِۦ وَعَلَى ٱلْمُؤْمِنِينَ وَأَنزَلَ جُنُودًا لَّمْ تَرَوْهَا وَعَذَّبَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ۚ وَذَٰلِكَ جَزَآءُ ٱلْكَٰفِرِينَ﴾ [التوبة: الآية ٢٦].

٦ - ﴿إِلَّا تَنصُرُوهُ فَقَدْ نَصَرَهُ ٱللَّهُ إِذْ أَخْرَجَهُ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ثَانِىَ ٱثْنَيْنِ إِذْ هُمَا فِى ٱلْغَارِ إِذْ يَقُولُ لِصَٰحِبِهِۦ لَا تَحْزَنْ إِنَّ ٱللَّهَ مَعَنَا ۖ فَأَنزَلَ ٱللَّهُ سَكِينَتَهُۥ عَلَيْهِ وَأَيَّدَهُۥ بِجُنُودٍ لَّمْ تَرَوْهَا وَجَعَلَ كَلِمَةَ ٱلَّذِينَ كَفَرُواْ ٱلسُّفْلَىٰ ۗ وَكَلِمَةُ ٱللَّهِ هِىَ ٱلْعُلْيَا ۗ وَٱللَّهُ عَزِيزٌ حَكِيمٌ﴾ [التوبة: الآية ٤٠].

دعاء يومي

« بسم الله افتتحت وعلى الله توكلت ولا حول ولا قوة إلا بالله ».

« اللهم اجعل عمل يومي هذا خالصاً لوجهك الكريم ».

« اللهم أرني الحق حقاً وارزقني اتباعه، وأرني الباطل باطلاً وارزقني اجتنابه ».

وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين.

المراجـع

القرآن الكريم

أبو غدة (عبد الفتاح)، **الرسول المعلم ﷺ، أساليبه في التعليم**، حلب: مكتبة المطبوعات الإسلامية، ١٩٩٧.

د. أبو لادي (أمين)، **أصول التربية الإسلامية**، المملكة العربية السعودية: دار ابن الجوزي، ١٩٩٩.

د. الحجاز (محمد)، **عالج مشكلاتك النفسية بنفسك ٩٣**، بيروت: درا النفائس، ١٩٩٩.

د. الحجاز (محمد)، **المرشد الصحي النفسي**، بيروت: دار النفائس، ١٩٩٨

الجسماني (عبد العلي)، **الطفل السوي وبعض انحرافاته**، بيروت: الدار العربية للعلوم، ١٩٩٤

د. حجازي (مصطفى)، **تأهيل الطفولة غير المتكيفة ـ الأحداث الجانحون**، بيروت: دار الفكر اللبناني، ١٩٥.

د. حجازي (مصطفى)، **الصحة النفسية**، بيروت: المركز الثقافي العربي، ٢٠٠٠.

الحلبي (محمد خضر)، **الطرق الجديدة في الطب النفسي والعصبي للأطفال والمراهقين: الكتاب الأول**، بيروت: سير في برس، ١٩٩٩

ديماس (محمد)، **فنون الحوار والإقناع**، بيروت: دار ابن حزم، ١٩٩٩

د. زيعور (محمد)، **التأهيل النفسي والاجتماعي للطفل والمراهق**، بيروت: مؤسسة عز الدين، ١٩٩٣

د. السباعي (مصطفى)، **المرأة بين الفقه والقانون، بيروت: دار الوراق، ١٩٩٩**

د. سبوك، «ترجمة» عدنان كيالي/ إيلى لاوند، **موسوعة العناية بالطفل**، بيروت: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.

د. الشرباصي (أحمد)، **موسوعة أخلاق القرآن**، بيروت: دار الرائد العربي، ١٩٨١

د. شحيمي (محمد أيوب)، **مشاكل الأطفال... كيف نفهمها؟**، بيروت: دار الفكر اللبناني، ١٩٩٤

د. العبد الرحيم (سناء)، **الطب النفسي في الإسلام**، سوريا: مكتبة الفارابي، ١٩٩٨

العقاد (عباس محمود)، **المرأة في القرآن**، صيدا ـ بيروت: منشورات المكتبة العصرية.

العك، (خالد عبد الرحمٰن)، **آداب الحياة الزوجية في ضوء الكتاب والسنة**، بيروت: دار المعرفة، ٢٠٠٠

العك، (خالد عبد الرحمٰن)، **تربية الأبناء والبنات في ضوء الكتاب والسنة**، بيروت: دار المعرفة، ٢٠٠٠

الشيخ عويضة (كامل محمد محمد)، **سيكولوجية الطفولة**، بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٩٦

الشيخ عويضة (كامل محمد محمد)، **مشكلات الطفل**، بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٩٦

الشيخ عويضة (كامل محمد محمد)، **سيكولوجية التربية**، بيروت: دار الكتب العلمية، ١٩٩٦

د. القرضاوي (يوسف)، **من أجل صحوة راشدة**، طنطا: دار البشائر للثقافة والعلوم الإسلامية، ١٩٩٤

د. القرضاوي (يوسف)، **الحلال والحرام في الإسلام**، بيروت: المكتب الإسلامي، ١٩٩٤

د. كرزون (أحمد حسن)، **مزايا نظام الأسرة المسلمة**، بيروت: دار ابن حزم،

١٩٩٧

د. كرزون (أنس أحمد)، **أمراض النفس**، بيروت: ابن حزم، ١٩٩٧

د. كرزون (أنس أحمد)، **شفاء النفس وغذاء الروح**، بيروت: دار ابن حزم، ١٩٩٨

مبيض (محمد سعيد)، **أخلاق المسلم وكيف نربي أبناءنا عليها**، سوريا: مكتبة الغزالي، دار الثقافة، ١٩٩١.

د. محسن (خليل)، **أولادنا كيف نربيهم؟**، بيروت: دار الكتب العلمية.

د. النابلسي (محمد أحمد)، **ذكاء الجنين**، بيروت: دار النهضة العربية، ١٩٨٨

د. النابلسي (محمد أحمد)، **ذكاء الرضيع**، بيروت: دار النهضة العربية، ١٩٨٨

الناصر (محمد حامد)، درويش (خولة)، **تربية المراهق في رحاب الإسلام**، عمان دار المعالي، ١٩٩٨

الإمام النووي (محيي الدين أبي زكريا يحيى بن شرف)، **الأذكار المنتخبة في كلام سيد الأبرار**، بيروت، دار الشرق العربي.

REFERENCES

Bandura, A., ***Social Learning Theory, Englewood Cliffs, New Jersey, 1977.***

Bloch, D., Merritt, J., ***Positive Self-talk for children, New york: Bantam, 1993.***

Gage, N.L., Berliner, D.C., ***Educational Psychology (4th ed), Houghton Mifflin Company: Boston 1988.***

Gardner, H., ***Frames of Mind, New york: Basic Books, 1993.***

Golemen, D., ***Emotional Intelligence, New York: Bantam Books, 1996.***

Hansen, J.C., Stevic, RR., & Warner, R. W., ***Counseling: Theory and Process (4 th ed). Allyn & Bacon, Inc. Boston, 1986.***

Gray, J., ***Children Are From Heaven,*** *Harper Collins Publishers, Inc., New York, 1999.*

Hartman, T. , ***Attention Deficit Disorder : A different Perception UNDERWOOD BOOKS GRASS VALLEY, California, 1998.***

Matson, J.L., ***Hand Book of Hyperactivity in children,*** *Allyn and Bacon, massachsetts, 1993.*

Mc Dowell, E.E., & Mc Dowell C.E, ***Teaching Students to Communicate objectively.*** *Bibl Read Improve 14: 44 - 7 Spring 1977.*

McKim, R.H., ***Experiences in Visual Thinking,*** *Boston: PWS Engineering, 1980.*

Ning Huang, L., ***Family Communication Patterns and Personality characters,*** *Communication Quarterly, Spring, 1999 V74 IZ p230.*

O Leary, K. d., Wilson, G.T., ***Behavior Therapy (2nd ed),*** *Prentice - Hall, Inc. Englewood Cliffs, New Jesery, 1987.*

Osman, B.B., ***Learning Disabilities and ADHD,*** *John Wiley & Sons, Inc. 1997.*

Remely, T. P., & el, ***A proposed model for peer supervision,*** *bibl Couns Educ Super 27: 53 - 60 Spring 87.*

Rosenbaum, m.S., & Darbam, R.S., ***Self control teaching in the class room. A review and critique,*** *Journal of Applied Behavior Analysis, 12: 476 - 485 1979.*

Senge, P., et al., ***SCHOOLS THAT LEARN: A FIFTH DISCIPLINE Resource,*** *Doubleday 1540 Broadway, New York, 2000.*

Tyler, L.E., ***The work of the counselor (3rd ed),*** *Prentice - Hall, Englewood Cliffs, New Jersey, 1969.*

Wallace, I., ***Self control techniques of famous novelists,*** *bibl JAPA Behavior Analysis, 10: 515-25 fall 1977.*

Youngs, B.B., ***How to Develop Self - esteem in Young Child: 6 Vital Ingredients,*** *New York, Ballantente, 1991.*

ISBN 9953-420-70-X
9 789953 420707

التنفيذ الطباعي: دار القماطي للطباعة
٠١/٤٥٠٤٥٤ - ٠١/٤٥٠٤٦٧ بيروت-لبنان

السيدة عبلة بساط جمعة

- حاصلة على ليسانس تمريض من الجامعة الأميركية في بيروت 1971.
- عملت في حقل التمريض لمدة 14 سنة في مناصب إدارية في عدد من مستشفيات لبنان ومستشفى في الإمارات العربية المتحدة.
- حصلت على إجازة في التعليم من الجامعة الأميركية في بيروت 1991.
- حاصلة على ماجستير تربية نفسية من الجامعة الأميركية في بيروت 1994.
- أستاذ محاضر في عدد من المدارس الرسمية والخاصة والمساجد في لبنان.
- تدير عيادة خاصة لمعاينة المشاكل التربوية والاضطرابات التعليمية والنفسية.
- لها برنامج مباشر على الهواء في إذاعة القرآن الكريم التابع لدار الفتوى في لبنان يحمل نفس عنوان الكتاب (مهارات في التربية).
- تساهم في تأهيل وتدريب متطوعين للعمل ضمن نشاط «اصلاح ذات البين» في المحاكم الشرعية في لبنان.

دار المعرفة

للطباعة والنشر

شارع البرجاوي ــ قرب قصر بلدية الغبيري

هاتف: 834301 - 834332 - 858830(01)

فاكس: 835614(01) ــ ص.ب: 11/7876 بيروت ــ لبنان

البريد الإلكتروني e. mail: info@marefah.com

http://www.marefah.com

ISBN 9953-420-76-9

9 789953 420769 >